

॥ श्री गुरुवे नमः ॥

आध्यात्मिक  
ग्रन्थमाला.



तृतीय  
पुष्प.

# राजयोग

(भारतजीवन मासिकपत्रना ग्राहकोने भेट. १९२०-२१.)



लेखक-प्रकाशक

मूल्य:-

रु. ०-१२-०.

डा. बाबाई रामचन्द्र महेता.

अमदावाद.

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૪૩૫૩ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ રાજ્યોગ

વિષય ૨૨૬

॥ श्री गुरवे नमः ॥

आध्यात्मिक  
ग्रन्थमाला.



तृतीय  
पुष्प.

# राजयोग

(भारतजीवन मासिकपत्रना ग्राहकोने भेट. १९२०-२१.)



लेखक-प्रकाशक

मूल्य:-  
रु. ०-१२-०.

डा. बाबाई रामचन्द्र म्हेता,  
अमदावाद.

૮૧૬

૯૩ ૯૩

પ્રકાશક,

ડાહ્યાભાઈ રામચન્દ્ર મહેતા.

ઠે. દાળાપીઠ, નવોવાસ, વચલી

પોલ-અમદાવાદ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૌપીસર્જન મંડળ

( સર્વ હક્ક સ્વાધિન. )



પ્રથમાવૃત્તિ. ૧૨૫૦ પ્રત.

સંવત ૧૯૭૭. સન ૧૯૨૧.



અમદાવાદ, સલાપોસરોઢ,  
દાયમંદ જ્યુબિલિ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં  
પરિચ દેવિદાસ છગનલાલે  
છાપ્યું.

## લેખકની પ્રાર્થના.

“ ભારતજીવન ” ના ધર્મપ્રાણુ ગ્રાહક બંધુઓના કરકમળમાં પ્રસ્તુત પુસ્તક રૂપે વિશ્વવંદ્ય, રાજયોગી, યોગેશ્વર મહાત્મા સ્વામી વિવેકાનંદજીની અમૃતમય પ્રસાદી “ રાજયોગ ” સમર્પણ કરતાં આનંદ થાય છે. જીવંતમાં ધાર્મિક જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા “ ભારતજીવન ” નો પુનઃ જન્મ થયો છે તે સાથે “ યોગ ” નો પરિચય અને પ્રસાર કરવાનો ઉદ્દેશ્ય પણ રાખવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તકમાં યોગ સંબંધી વિવિધ શિક્ષણ સ્વામીજીએ પ્રકટ કર્યું છે. યોગનું મહત્વ, યોગથી થતા અમૂલ્ય લાભ અને યોગસિદ્ધિ એટલે અમર આત્માનો સાક્ષાત્કાર વગેરે સ્વામીજીએ બહુ કુશળતાથી સમજાવ્યું છે, તે વાંચકોને પણ સમજશે. જીવંતના વાર્તાપ્રિય વાંચકો આ વિષયમાં પ્રવેશ કરે, ધીમે ધીમે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે અને યોગ તથા યોગાંગતત્વ સમજી તે પ્રમાણે ક્રિયાશીલ થાય, તેનાથી થતા લાભ સ્વજીવનમાં પ્રાપ્ત કરી સર્વ પ્રકારે સુખી થાય એજ આ લેખકનો ઉદ્દેશ્ય છે. આશા છે કે દિન પ્રતિ દિન નિર્બળ થતા જતા ગુર્જર બંધુઓ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી, યોગની કેટલીક સાધારણ ક્રિયાઓથી શરૂવાત કરી નિર્બળ ચિત્તે સદ્ગુણની તીવ્ર ધ્રુવ રાખશે તો અમારી ખાતરી છે ( અમારો જાતિ અનુભવ છે ) કે તેઓને સદ્ગુણનો સમાગમ થશે. ધણું માણસો અમે એવાં પણ જોયાં છે કે જેમને પરમાત્માએ દ્રવ્ય સંબંધી સર્વ પ્રકારની અનુકૂળતા કરી આપી છે, પુત્ર પૌત્રાદિ વડે સુખી છે, વળી તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાની દિશામાં-મૃત્યુના મુખ તરફ તણાતા જાય છે, કાળના વિકાળ હાથમાં ક્યારે જઈ પડશે તે નિશ્ચય નથી છતાં પણ તેઓ વાનપ્રસ્થાશ્રમ કે સન્યસ્તાશ્રમમાં પ્રવેશ કરી હરિભજન કરતા નથી ! તેઓ લોભ-મોહ-પાપ પ્રપંચમાં વિશેષ પડતા જાય છે ! વારંવાર તેમનું ચિત્ત વિત્ત, વનિતા અને વાસનાઓથી ઘેરાયલું હોય છે ! પ્રભુ તેમને સદ્ગુણ આપે. સત્ય કહીએ

તો ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં જ યુવકોએ યોગ અને યોગાંગોનું ( બની શકે તેટલું ) સાધન કરવું જોઈએ અને શરીરને સુદૃઢ બનાવી નીતિ-ધર્મ યુક્ત જીવન ગાળવાનો યત્ન કરવો જોઈએ પરંતુ દિલગીરીની વાત છે કે તેમ કોઈ વર્તતાજ નથી. યુવાનોની વાત બાળુએ મૂકીએ પણ વૃદ્ધો સુદ્ધાં ઇશ્વરની દિશામાં આકર્ષાતા નથી, અનેક પ્રકારની ભોગ-વાસનાઓથી દૂર ચતા નથી અને નીતિ કે ધર્મના માર્ગ ગ્રહણ કરતા નથી, એ કેટલું આશ્ચર્ય જનક છે! આ લેખકની પ્રાર્થના છે કે: સર્વ યુવકો અને વૃદ્ધો, સ્ત્રી અને પુરૂષોએ આ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરી તેમાં ઇચ્છાનુસાર અંશ પર્યંત ગમન કરવું, તેમ કરવાથી જ તેમનું આ લોક-પર લોકમાં કલ્યાણ સધાશે.

આષાઢ-ગુરૂ પૂર્ણિમા  
૧૯૭૭.  
અમદાવાદ.

ડાહ્યાભાઈ રામચન્દ્ર મ્હેતા,  
સમ્પાદક: ભારતજીવન.

### અનુક્રમણિકા.

અધ્યાય.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧	રાજયોગનો ઉદ્દેશ્ય ...	૧
૨	સાધનનો પ્રારંભ ...	૧૬
૩	પ્રાણ ...	૩૭
૪	પ્રાણનું આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ ...	૬૨
૫	પ્રાણાયામ. ...	૭૧
૬	પ્રસાહાર અને ધારણા ...	૮૦
૭	ધ્યાન અને સમાધિ ...	૯૬
૮	સંક્ષેપમાં રાજયોગ. ...	૧૧૩



राजयोगी-स्वामी विवेकानंद.

जन्म सन् १८६३.

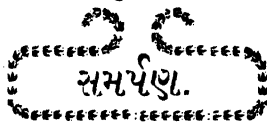
अंतर्धान सन् १९०२.



धर्मनिष्ठ वांमदा नरेश श्रीमन् महागुरु श्री ईश्वरसिंहजी साहेब,  
स्व. वांमदा,



॥ श्री गुरु समर्थ ॥



समर्पण.

सुगुणारूप, स्वधर्मनिष्ठ, श्रीमन्त

महाराज श्रीवांसदा-स्वस्थानाधिपति

श्री धन्द्रसिंहल साहेब जहादुर.

स्व. वांसदा.

नम्र निवेदनः आपश्रीना दर्शन सभागम प्रसंगे, आपना-  
मां निरंतर जगृण रहेली धर्मवृत्ति उपरांत तत्त्वजिज्ञासा अने  
अभिलष आह्वाण जेना आश्रय करी रह्युं छे जेवा परम प्रकाश  
तत्त्वनी प्राप्ति अर्थे प्राचीन तत्त्वविदोअे शां शां साधन सोपानो  
मंशे. ध्यां छे ते जलुवानी-आपनी-रूपदा महारा जेवाभां आवी छे.

जनमंडगना अधिपतिओभां आ जलनी भ्रमछा जगतने  
केटली अर्धी उपकारक छे जेना विचार करतां विश्वअंधु-धर्म-  
धुरंधर स्वामी विवेकानंदलअे पोतानी हयातीभां आपेलां  
राजयोगनां व्याख्यानेना निष्कर्ष, आपश्रीनी परमार्थ वृत्तिने  
अरखे भूरी ते हां जिज्ञासु मंडगने भेटवानी भ्रमछा यक्ष छे  
तेने आप श्रीमान् तरक्षी योज्य पोषण भणशे. जे भावनापूर्वक  
हरिः ॐ तत्सत् ॥

“भारतजवन” कार्यालय.

अमदावाद.

गुड पूर्णिमा, १८७७.

संत अरखेना दासानुदास,  
डादाभाई रामचन्द्र म्हेताना  
जय गुड वंदन.

## ગ્રન્થકારની શ્રીમતી.

ઐતિહાસિક જગતના પ્રારંભથી વર્તમાન કાલ પર્વત મનુષ્ય સમાજમાં અનેક અલૌકિક ઘટના બનવા સંબંધી ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. આજે પણ જે જે સમાજ આધુનિક વિજ્ઞાનના પૂર્ણ-પ્રકાશમાં નિવાસ કરે છે તેમનામાં પણ એવા બનાવોની સાક્ષી પૂરનારા મનુષ્યોનો ટોટો નથી. એ સાક્ષી-ઓનો મોટો ભાગ વિશ્વાસને યોગ્ય નથી, કારણ કે જે મનુષ્યો એવી સાક્ષી પૂરે છે તેમાંનો મોટો ભાગ અજ્ઞાની, કુસંસ્કારસમ્પન્ન અને પ્રયત્ની છે. અનેક સમયે એવું જોવામાં આવે છે કે લોકો જે બનાવોને અલૌકિક જણાવે છે તે સત્ય જોતાં સર્વ અનુકરણ માત્ર છે. પરંતુ તેઓ કોણ અનુકરણ કરે છે તે સમજવું જોઈએ. યથાર્થ અનુસન્ધાન દ્વારા સિવાય કોઈ પણ વિષયને ઉઠાવી દે એને સત્ય પ્રિય વૈજ્ઞાનિક કહી શકાય નહિ. જે વૈજ્ઞાનિક સૂક્ષ્મદર્શી નથી, તેઓ નાના પ્રકારના અલૌકિક મનોરાજ્યના વ્યાપાર પરમ્પરાની વ્યાખ્યા કરવા અસમર્થ થઈ તે સર્વનાં અસ્તિત્વ સ્વીકાર કરવાનો યત્ન કરતા નથી. તેથી જે મનુષ્યોને શ્રદ્ધા છે કે: આકાશમાં અદ્ધર વિરાજેલા કોઈ મહાત્માઓ અથવા કેટલાક પુરુષો તેમની પ્રાર્થનાનો ઉત્તર આપે છે અથવા તેમની પ્રાર્થનાના બળથી પ્રાકૃતિક નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, અને તેમની જ ઇચ્છાનુસાર અલૌકિક કાર્યો સધાય છે એવા મનુષ્યો કરતાં પણ ઉપરોક્ત વૈજ્ઞાનિકો વિશેષ દોષ પાત્ર છે. કારણ કે તેમની અજ્ઞાનતા અને બાહ્યકાગથી જ ભ્રમપૂર્ણ શિક્ષણ પદ્ધતિ ( કે જે સંસ્કારોએ તેમને એવા જીવો ઉપર વિશ્વાસ રાખતાં શિખવ્યું છે અને એવો વિશ્વાસ જ આજે તેમના અવનત સ્વભાવોને

એક અંશરૂપ થઈ પડ્યો છે-તે જ ) તેમના પક્ષનું સમર્થન કરી શકે પરંતુ પૂર્વોક્ત શિક્ષિત મનુષ્યોના પક્ષ સમર્થન માટે એવું કાંઈ નથી. તેમણે તો અનેક પ્રકારે વૈજ્ઞાનિક શિક્ષણ મેળવ્યું છે.

હજારો વર્ષ થયાં લોકોએ એવા અલૌકિક બનાવો સ્વયંસુએ જોયા છે, એ સંબંધી અનેક પ્રકારના વિચારો કર્યા છે, અને ત્યાર પછી તેમાં સમાયલાં કેટલાંક સાધારણ તત્ત્વો જાણી લીધાં છે. એટલું જ નહિ પણ મનુષ્યની ધર્મપ્રવૃત્તિના મૂળ પાયા ઉપર પણ વિશેષરૂપે બહુ જ બારીકાઈથી વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. એ સર્વ વિચાર અને ચિન્તનનું પરિણામ જ આ રાજયોગ વિદ્યા છે. રાજયોગ એ આજકાલના અધિકાંશ વૈજ્ઞાનિક પણ્ડિતોની અયોગ્ય પ્રણાલી દ્વારા-જે તત્ત્વોની વ્યાખ્યા કરવી તેમને સુસાધ્ય થતી નથી તેના અસ્તિત્વનો અસ્વિકાર કરતા નથી પરંતુ તે ધૈર્યપૂર્વક, સ્પષ્ટ ભાષામાં, કુસંસ્કારવાળા મનુષ્યોને કહે છે કે: અલૌકિક બનાવો, પ્રાર્થનાના ઉત્તર, શ્રદ્ધાની શક્તિ, એ સર્વ જે કે સત્ય છે પરંતુ આકાશમાં અધ્ધર લટકતો કોઈ પુરૂષ અથવા બીજા કોઈ મહાપુરૂષો દ્વારા તમારા સર્વ વ્યાપાર પરિપૂર્ણ થાય છે એવી કુસંસ્કાર પૂર્ણ વ્યાખ્યા દ્વારા તમારા અલૌકિક બનાવો સ્પષ્ટરૂપે સમજી શકાતા નથી. તમારો એ વ્યાપાર તો સર્વ માનવજાતિને એવું જ શિક્ષણ આપે છે કે: જ્ઞાન અને શક્તિનો અનન્ત સમુદ્ર આપણી પાછળ રહી ગયો છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેની જ એક ક્ષુદ્ર પ્રણાલિકા છે. એ વળી એવું પણ શિક્ષણ આપે છે કે: જેમ સર્વ વાસનાઓ અને અભાવ મનુષ્યના અંતરમાં જ નિવાસ કરે છે, તે પ્રમાણે જ તેના અંતરમાં તેનો એ અભાવ દૂર કરવાની શક્તિ પણ વિદ્યમાન છે. જે સમયે અને જે સ્થળે કોઈ વાસના, અભાવ અથવા પ્રાર્થના પરિપૂર્ણ થાય ત્યારે સમજવું જોઈએ કે એ અનન્ત ભાણ્ડારમાંથી જ સર્વ પ્રાર્થના

આદિ પરિપૂર્ણ થાય છે, તે કાંઈ આકાશમાં લટકતા અધર-અપ્રા-  
કૃતિક-પુરુષદ્વારા નહિં. એવા અપ્રાકૃતિક પુરુષના ચિન્તનથી મનુ-  
ષ્યની ક્રિયાશક્તિ કિંચિત્ પ્રમાણમાં ઉત્તેજન પામી શકે એ ખરું  
પરંતુ એમ થવાથી ભવિષ્યમાં આધ્યાત્મિક અવનતિ જ થાય છે.  
એમ થવાથી સ્વતંત્રતાનો નાશ થાય છે. ભય અને કુસંસ્કારો  
માનવ-હૃદય ઉપર અધિકાર જમાવે છે. એમ થવાથી “ મનુષ્ય સ્વા-  
ભાવિક રીતેજ દુર્બળ પ્રકૃતિનાં ” છે એવી ભયંકર શ્રદ્ધા જન્મે છે.  
યોગિ મહાત્માઓ કહે છે કે: અપ્રાકૃતિક જેવું કાંઈ પણ છે જ નહિં-  
માત્ર સર્વત્ર પ્રકૃતિનો રથુલ અને સૂક્ષ્મ વિકાર જ જોવામાં આવે  
છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે. રથુલ એ કાર્ય છે. રથુલ સહજમાં ઇન્દ્રિય-  
દ્વારા અનુભવી શકાય છે. સૂક્ષ્મ તેવું નથી. રાજયોગના અભ્યાસથી  
સૂક્ષ્મનો અનુભવ કરી શકાય છે.

ભારતવર્ષમાં જોટલા વેદ-મતાનુસાર દર્શન શાસ્ત્રો છે, તે સર્વનો  
એકજ ઉદ્દેશ્ય છે કે: મનુષ્યે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી આત્માની મુક્તિ  
મેળવવી. એનો ઉપાય યોગવિદ્યા છે. “ યોગ ” શબ્દ બહુ ભાવના  
વ્યાપક છે. સાંખ્ય અને વેદાન્ત, એ ઉભય મત ભિન્નભિન્ન રૂપમાં  
યોગનું જ સમર્થન કરે છે.

વર્તમાન ગ્રંથમાં, નાના પ્રકારના યોગ હોવા છતાં માત્ર રાજ-  
યોગનો વિષય લખવામાં આવ્યો છે. પાતંજલ સૂત્ર એ રાજયોગનું  
શાસ્ત્ર અને સર્વથી ઉચ્ચ પ્રામાણિક ગ્રંથ છે. અન્ય દાર્શનિક  
પણ્ડિતો સાથે પતંજલિને મતભેદ હોવા છતાં પણ તે સર્વેએ જૂદે  
જૂદે માર્ગે તેની જ સાધન પ્રણાલીને અનુમોદન આપ્યું છે. આ  
પુસ્તકના પ્રથમ અંશમાં, વર્તમાન લેખકે ( સ્વામી વિવેકાનંદજીએ )  
ન્યુયોર્કમાં કેટલાક વિદ્યાર્થીને જે શિક્ષણ આપવા ભાષણો આપ્યા  
હતાં તે જ ( આ પુસ્તકમાં ) પ્રકટ કરવામાં આવ્યાં છે. ખીજા

વિભાગમાં પતંજલિનાં સૂત્રોનો ભાવાનુવાદ અને તે સાથે સંક્ષિપ્ત વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે. એ અંશમાં બનતાં સુધી ઠહિન સામાસિક દાર્શનિક શબ્દોના સરલ અર્થ કરવામાં આવ્યા છે. વાર્તાલાપ કરવા જેવી ઢપે સરલ ભાષામાં લખવાનો ચત્ન કર્યો છે. પ્રથમ અંશમાં સાધકો માટે કેટલાક સરલ અને મૂખ્ય ઉપદેશ દેવામાં આવ્યો છે પરંતુ સાધકોને સાચવેતી આપવામાં આવે છે. યોગનાં કેટલાંક સામાન્ય અંગ સિવાય, નિર્વિઘ્ન યોગ-સાધન કરવું હોય તો કોઈ પણ યોગસિદ્ધ સદ્ગુરુના સમક્ષ નિવાસ કરવો જોઈએ. જે કથાવાર્તાના રૂપમાં પ્રકટ કરેલો આ (યોગ) ઉપદેશ લોકો (વાંચકો)ના હૃદયમાં એ (યોગવિદ્યા) સંબંધી વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરશે તો તેમને ગુરુનાં દર્શન-સમાગમ અવસ્ય થશે.

પાતંજલિ યોગદર્શન એ સાંખ્ય મત ઉપર સ્થાપન થયું છે. એ બન્ને દર્શન શાસ્ત્રોના તત્ત્વ સિદ્ધાંતમાં માત્ર સામાન્ય ભેદ છે. બન્નેના સિદ્ધાંતમાં ભિન્નતા એટલી જ છે કે: પતંજલિ આદિ ગુરુ સ્વરૂપ સચુલુ ઇશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે, પરંતુ સાંખ્યાચાર્ય કેવળ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કોઈ વ્યક્તિ, જેના ઉપર ( કોઈ પણ કદપે ) સામયિક જગતનો શાસનભાર અર્પવામાં આવે છે તેને અર્થાત્ જન્ય-ઇશ્વર સ્વીકાર કરે છે. બીજું, યોગીજનો મનને આત્મા અથવા પુરુષની પેઠે સર્વ વ્યાપક સ્વીકારે છે. સાંખ્યાચાર્ય તેમ કરતા નથી.

**સ્વામી વિવેકાનન્દ.**

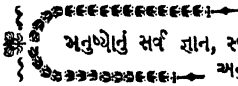
\* સ્વામી વિવેકાનન્દજી લિખિત “પતંજલિ યોગ સૂત્ર” નામક પુસ્તક કે જે આ “ રાજયોગ ” પુસ્તકનો બીજો ભાગ છે તે આવતા વર્ષમાં પ્રકટ કરવાની ઇચ્છા છે. આ વિભાગ પણ જ્ઞાન અને યોગની આકાંક્ષા વાળા મુમુક્ષુજનોને વિશેષ રૂપે માર્ગ દર્શક થઈ પડશે અને તે વાંચવાનો અમે સર્વ ગ્રાહકમંદુઓને આગ્રહ કરીએ છીએ:—હૈમકં.



# राजयोग.



राजयोगનો ઉદ્દેશ્ય ।



મનુષ્યોનું સર્વ જ્ઞાન, સ્વાનુભૂતિ, પ્રત્યક્ષ અથવા પોતાના અનુભવ ઉપર આધાર રાખે છે. અનુભવથી જે જ્ઞાન થાય છે. તેના આધાર પણ પ્રત્યક્ષજ છે. જેને નિશ્ચિત-વિજ્ઞાન ( અંકગણિત ) કહેવામાં આવે છે તેની સત્યતા અથવા અસત્યતા મનુષ્ય સહજમાં સમજી શકે છે કારણકે બુદ્ધિ અને વિચાર દ્વારા તેની યોગ્ય રીતે તપાસ કરી શકાય છે. વિજ્ઞાનવિદ્ પુરૂષે કોઈપણ વિષય ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનો નિષેધ કરે છે. કારણકે તેમણે અનેક વિષયોનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે અને તે સર્વ પર વિચાર કરી અનેક સિદ્ધાંત નિર્માણ કર્યા છે. તેઓ જ્યારે પોતાના કોઈ સિદ્ધાંતપર વિશ્વાસ રાખવા કહે છે ત્યારે મનુષ્યોની સ્વાનુભૂતિ અથવા વિચારશક્તિ ઉપર તેના સત્યાસત્યનો નિર્ણય કરવાનો ભાર તેઓ નાંખે છે. પ્રત્યેક નિશ્ચિત-વિજ્ઞાનનો એક સાધારણ આધાર હોય છે અને તેમાંથી જે સિદ્ધાંતની ધારણા કરી શકાય છે અથવા જે સિદ્ધાંત ઉપર આવી શકાય છે તેના સત્યાસત્યનો વિચાર બહુ સહેલાઈથી કરી શકાય છે. ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે: ધર્મને માટે એવો

કોઇ સાધારણ આધાર છે કે નહિ? એના ઉત્તરમાં “હા” અને “ના” બંને કહી શકાય છે. જગતમાં ધર્મ સંબંધી એવોજ બોધ આપવામાં આવે છે કે: “ધર્મ એ કેવળ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો વિષય છે.” અધિક સંજ્ઞાનો ધર્મસંબંધી અંધ-શ્રદ્ધાપૂર્વક કાર્ય કરે છે. તેથી ધાર્મિક સમ્પ્રદાયોમાં અનેક વિવાદ થવા છતાં પણ કોઇ નિશ્ચિત સિદ્ધાંત સ્થાપન કરી શકાતો નથી. ધાર્મિક વક્તાઓ, આપણને માત્ર પોતાના કથન ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ જો કોઇ તેમના કથનની સત્યતા માટે યુક્તિ પ્રમાણની પ્રાર્થના કરે અથવા વિશ્વાસ રાખવાનું કારણ પૂછે તો તેઓ યુક્તિ પ્રમાણ આપતા નથી એટલુંજ નહિ પણ ધર્મ વિષયક જેની ઇચ્છામાં જે આવે તે વાદ્ વિતંડા કરે છે. અનેક ધર્મોપદેશકો એવા પણ જેવામાં આવે છે કે: પોતાનો પ્રિય ધર્મમત યુક્તિ શૂન્ય અને અર્થહીન હોવા છતાં પણ તેનો પ્રચાર કરવા કટિ બદ્ધ થઈ રહ્યા હોય છે! એ પ્રમાણે હોવા છતાં પણ હું કહું છું કે: સમસ્ત દેશોના સર્વ સમ્પ્રદાયોમાં, એક સાધારણ આધાર, સૂક્ષ્મરૂપે વિદ્યમાન છે. એ આધાર અથવા એ મૂલતત્ત્વ ઉપર વિચાર કરતાં જણાઇ આવે છે કે: તે સર્વ ધર્મો એક સાર્વભૌમિક પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભૂતિ પર સ્થપાયા છે.

પ્રથમ હું આપને આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરું છું કે: આપ પૃથિ-વીના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મોનાં મૂળતત્ત્વો બરાબર તપાસી જૂવો. થોડો વિચાર કરવાથી આપને જણાઇ આવશે કે: તે બે શ્રેણીમાં વિભક્ત છે. એક એ કે જેનો આધાર શાસ્ત્ર ઉપર છે અને બીજું એ કે જેનો આધાર શાસ્ત્ર ઉપર નથી. જે સમ્પ્રદાયોનો પાથો શાસ્ત્રોક્ત રીતે રચાયો છે. તે દૃઢ છે અને તેના અનુયાયિયોની સંખ્યા પુષ્કળ છે. પરંતુ શાસ્ત્રના આધાર વગરના ધર્મસમ્પ્રદાયો લુપ્તપ્રાય જેવા થઈ ગયા

છે. કેટલાક નવા ધર્મ—સમ્પ્રદાયો સ્થપાયા છે, પરંતુ તેના અનુયાયિયોની સંખ્યા બહુજ ઓછી છે. જે સમ્પ્રદાયોનું ધર્મ શિક્ષણ કોઈ મહાપુરૂષોના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર આધાર રાખે છે તે સર્વ સમ્પ્રદાયોમાં ઐક્યતા જોવામાં આવે છે. ખ્રીસ્તીઓ, ઇસુ ખ્રીસ્તને ઇશ્વર અવતાર જાણી પોતાના ધાર્મિક સિદ્ધાન્તોપર વિશ્વાસ રાખવાનો ઉપદેશ કરે છે, પરંતુ તેમને તેમના વિશ્વાસનું કારણ પૂછવામાં આવે તો ઉત્તરમાં તેઓ એટલુંજ કહેશે “અમને એવો વિશ્વાસ છે.” કારણ કે: ઇસુ મસીહે કહ્યું છે કે: મહેં ઇશ્વરનાં દર્શન કર્યાં છે અને તેમના શિષ્યોએ પણ કહ્યું છે કે: અમે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે.

બૌદ્ધ ધર્મ પણ એવા પ્રકારનોજ છે. બુદ્ધદેવના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર એ ધર્મની સ્થાપના થઈ હતી. તેમણે સત્યનો અનુભવ કર્યો હતો અને તેમના સંબંધમાં આવ્યા પછીજ પોતાના ધર્મનો પ્રચાર કર્યો હતો, હિંદુધર્મના સંબંધમાં પણ એમજ છે. એમના શાસ્ત્રોમાં પણ ઋષિ-મુનિઓએ કહ્યું છે કે; તેમણે સત્યનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે અને તેજ સત્યનો તેમણે પ્રચાર કર્યો છે. તેથી એટલું તો સ્પષ્ટ થાય છે કે: જમતના સમસ્તજ્ઞાનનો—ધર્મજ્ઞાનનો—સાર્વભૌમિક અને સુદ્રઢ આધાર, કેવળ પ્રત્યક્ષ અનુભવપર સ્થાપવામાં આવ્યો છે. સમસ્ત ધર્માચાર્યોનું કથન છે કે: તેમણે આત્માનું અન્વેષણ કર્યું હતું અને અનન્તસ્વરૂપ પરમાત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. તેઓ પોતાની ભાવી સ્થિતિ જાણવા પામ્યા હતા અને તેમણે જે કાંઈ સત્ય માન્યું હતું તેનોજ તેમણે પ્રચાર કર્યો હતો. પરંતુ આજ કાલ સર્વ ધર્મોમાં પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભૂતિ એ અસમ્ભવિત થઈ પડી છે. લોકો કહે છે કે: જે મહાપુરૂષોએ ધર્મ સમ્પ્રદાયોની પ્રથમ સ્થાપના કરી હતી, અથવા જેના નામથી ધર્મ પ્રચલિત થયો છે તે મહાપુ-



રૂપો કેવળ પ્રત્યક્ષાનુભવ કરી શકતા હતા. સામ્પ્રતમાં એવા ઉચ્ચ અનુભવને પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો લગભગ હોપ થઇ ગયા છે, તેથી ધર્મપર શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ. પરંતુ હું કહું છું કે: વૈજ્ઞાનિક આવિષ્કાર પૂર્વ સમયે થઇ શકતા હતા; વર્તમાન સમયે થઇ શકે છે અને ભવિષ્ય કાલમાં પણ થઇ શકશે. જે ધર્મ સત્ય છે, અને સત્યના સાધનોપર તેનો આધાર છે તો આધ્યાત્મિક વિષયોની પરીક્ષા અને અનુભવ એજ પ્રકારે થવો જોઇએ, એના ઉપર કોઇ અમુક સમય કે અમુક પુરૂષનો અધિકાર નથી, પ્રકૃતિનો એક બળવાન નિયમ એજ છે કે: જે એક વખત થયું છે તે બીજી વખત પણ થશે. જે વસ્તુ એક વખત જોવામાં આવી છે તે બીજી વખત પણ જોવામાં આવશેજ. એમાં જરાપણ સંદેહ નથી.

યોગવિદ્યાના આચાર્યો કહે છે કે: “જે ધર્મ કેવળ પૂર્વકાલીન સ્વાનુભૂતિ પર આધાર રાખે છે તે સત્ય ધર્મ નથી.” તેઓ કહે છે કે: ધર્મ તત્ત્વોનો સ્વયમ્ અનુભવ કર્યા વિના કોઇ ધાર્મિક થઇ શકતું નથી. જે વિદ્યાદ્વારા એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે તેનું નામ યોગવિદ્યા છે. ધર્મ-તત્ત્વોનો જેમણે સ્વયમ્ અનુભવ નથી કર્યો તેનો ધર્મ સંબંધી વાદવિવાદ વૃથા છે. ઇશ્વરના નામ ઉપર મ્હોટા મ્હોટા ચિત્કાર કરવા, યુદ્ધ કરવાં, અને શ્વાસાર્થો કરવા એ માત્ર મતતાજ છે. ઇશ્વરના નામ પર જગતમાં જેટલો રક્તાપાત થયો છે તેટલો બીજા કોઇ પણ વિષય માટે થયો નથી. એનું કારણ એ છે કે: ધર્મની અંદર પ્રવેશ કરી શકાતો નથી. સર્વ મતાનુયાયીજનો, પૂર્વ પુરૂષો અને આચાર્યોને અનુમોદન આપી સંતોષ માને છે. તેઓ ચાહે છે કે: અન્ય મતાનુયાયી મનુષ્યો પણ એમજ વર્તે. જે મનુષ્યોને આત્માની અનુભૂતિ અથવા ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર નથી થયો તેમને “ઇશ્વર

અને આત્મા છે.” એવું કહેવાનો અધિકાર શો છે? જો “ઇશ્વર અને આત્મા છે.” એવું કહેવામાં આવે તો તેનું દર્શન કરવું જોઈએ. પણ જો તે ન હોય તો તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખવાની આશ્ચર્યકતા શી છે? પાખંડીઓના કરતાં સત્ય કહેનાર નાસ્તિક ક્ષોઢ સારા કહેવાય. આજકાલ અનેક વિદ્વાનો એવોજ અભિપ્રાય ધરાવે છે કે: ધર્મ સંબંધી વિષયોનું અનુસન્ધાન કરવું એ એક નિષ્ફળ કાર્ય છે. એ સિવાય અદ્ય-શિક્ષિત મનુષ્યોનો અભિપ્રાય એવો છે કે: “ધર્મ અને પરક્ષોઢ સંબંધી જ્ઞાનનો મૂળ પાયોજ નથી. તેઓ કહે છે કે સાધારણ મનુષ્યોને માટે ઉચિત છે કે: તેમણે ધર્મ, પરક્ષોઢ અને ઇશ્વર ઉપર વિશ્વાસ રાખવો કારણ કે તે સિવાય તેઓ ઉત્તમ પ્રકારના નાગરિક અથવા સામાજિક નહિ કહેવાય. ધર્મ વિષયમાં શ્રદ્ધા નહિ રાખનારાઓને દોષિત નહિ ઠેરવવાનું એક કારણ એ છે કે: ધર્મ સંબંધી તેમને જે શિક્ષણ મળ્યું છે તે ઉન્મત્ત જેવું સારશૂન્ય પ્રસાપ માત્રજ છે. તેમને માત્ર શિક્ષક મહાશયના શબ્દો પરજ વિશ્વાસ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. પરન્તુ શું કોઈ વિચારશીલ મનુષ્ય શબ્દોદ્ધારા સંતુષ્ટ થઈ શકે ખરો? જો મનુષ્યો એવુંજ કરે તો મનુષ્ય સ્વભાવ ઉપર મ્હને જરા પણ શ્રદ્ધા ન રહે. મનુષ્ય સત્યનો જિજ્ઞાસુ છે. તે સત્યનો સ્વયમ્ અનુભવ અને તેજ સત્યને ધારણ કરવા ચાલુ છે. બાલકથી વૃદ્ધ પર્યંત સર્વે સત્યના શોધક છે અને એજ અખીલ સ્વભાવની ઉત્કૃષ્ટતા અને ઉચ્ચતા છે.

વેદમાં કહ્યું છે કે: સત્ય પ્રાપ્ત થતાંજ સર્વ સન્દેહ દૂર થાય છે, સર્વ તમોન્મલ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. સર્વ વક્રતા સરલ થઈ જાય છે.

“ મિચતે હૃદયગ્રન્થિ સ્થિત્યન્તે સર્વસંશયાઃ ।

ક્ષીયન્તે चास्य कर्माणि दृष्ट पद्मात्मनीश्वरे ॥ ”

“ શૃણ્વન્તુ વિશ્વે અમૃતસ્ય પુત્રા ।  
 આ યે ધામાનિ દિવ્યાનિ તસ્થુઃ ॥ ”  
 વેદાહમેતમ્ પુરુષં મહાન્તં  
 આદિત્યઘર્ણં તમસઃ પરસ્તાત્ ॥  
 તમેવ વિદિત્વાતિમૃત્યુમેતિ ।  
 નાન્યઃ પન્થ્યા વિદ્યતેઽયનાય ॥ ”

“ હે અમૃતના પુત્રો, હે દિવ્ય ધામનિવાસીજનો, સાંભળો ! આ અજ્ઞાન-અન્ધકારમાંથી પ્રકાશમાં જવાનો માર્ગ મારા જાણવામાં આવ્યો છે. જે સમસ્ત તમથી અભય છે. તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તોજ ત્યાં ગમન કરી શકાય. એ સિવાય મુક્તિનો અન્ય કોઈ ઉપાયજ નથી.

રાજયોગ—વિદ્યા એ સત્યને પ્રાપ્ત કરવાની યથાર્થ, ઉપયોગી અને વૈજ્ઞાનિક પ્રણાલી માનવ સમક્ષ સ્થાપન કરે છે. પ્રત્યેક વિષયને જાણવાની અને તેનું અનુસન્ધાન કરવાની શૈલી અને પ્રણાલી બિન્ન બિન્ન હોય છે. જે કોઈ મનુષ્યને વિદ્વાન જ્યોતિષી થવું હોય તો તે બેઠો બેઠો “ જ્યોતિષ, જ્યોતિષ. ” કહ્યા કરે તેથી તે કોઈ પણ જ્યોતિષ શાસ્ત્ર શીખી શકશે ? રસાયણ શાસ્ત્રના સંબંધમાં પણ એમજ છે. એ શિખવા માટે પણ એક ખાસ પ્રણાલીનું અનુસરણ કરવું પડશે. પરીક્ષાલેખ ( લેખોરેટરી ) માં જઈ બિન્ન બિન્ન વસ્તુઓની પરીક્ષા અનેક વિધિપૂર્વક કરવી પડશે. ત્યારેજ તે રસાયણવિદ્ થઈ શકશે. એ પ્રમાણે પ્રત્યેક વિદ્યાને માટે એક એક પ્રણાલી હોય છે. મનુષ્યને અસંખ્ય ઉપદેશ આપવામાં આવે પરન્તુ જે તે તેની સાધના ન કરે તો તે કદી પણ ધાર્મિક મનુષ્ય થઈ શકે નહિ. સમસ્ત યુગના અને સમસ્ત દેશના પવિત્ર સ્વભાવવાળા સાધુ મહાત્માઓએ સત્યનો પ્રચાર કર્યો છે. જગતનું મંગળ કરવા સિવાય તે મહાત્મા-

જોની બીજી કોઈ ઇચ્છાજ ન હતી. કારણ કે તેઓ વાસના-કામના રહિત અને જીતેન્દ્રિય હતા. એ સર્વેએ કહ્યું છે કે: ઇન્દ્રિયોદ્ધારા સત્યનો અનુભવ થઈ શકે છે. તેથી ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ સત્યનો અમે સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, અને તેની પરીક્ષા તથા પ્રાપ્તિ સર્વ મનુષ્યોએ કરવી જોઈએ. તેઓ કહે છે કે: અમુક પ્રણાલીદ્વારા સરલ ભાવના-પૂર્વક તમે સાધના કરો અને તેમ કરતાં જો તમને ઉચ્ચતર સત્યનો સાક્ષાત્કાર (અનુભવ) ન થાય તો કહો કે, એ સંબંધી તમોને જે કંઈ કહેવામાં આવે છે તે સત્ય નથી. પરંતુ તેમ નહિં કરતાં, જાતિ અનુભવ કર્યા પહેલાંજ, ઉપરોક્ત સત્યનો એકદમ અસ્વીકાર કરવો એ કોઈ પણ પ્રકારે યુક્તિ યુક્ત કહેવાય નહિ. માટેજ કહેવામાં આવે છે કે: નક્કી કરેલી પ્રણાલીદ્વારા સાધકે સાધન કરવું આવશ્યક છે, જો કોઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સામાન્ય સાધનોની સહાયતા લેવી પડે છે, અને તે સંબંધી જેટલાં પ્રમાણ મળી આવે તેટલાં સ્વચ્છે જોવાં, સાંભળવાં અને સમજવાં પડે છે. તે પછીજ પરીક્ષકો પોત પોતાનો સિદ્ધાન્ત અને અભિપ્રાય પ્રકટ કરે છે. મનમાં શું થાય છે અને શું નથી થતું એનું જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન ન મેળવી શકાય ત્યાં સુધી મનની વિવિધ શક્તિઓ અને વૃત્તિઓ સંબંધી અને મનુષ્યોની આબ્યંતરિક પ્રકૃતિ સંબંધી કંઈ પણ અભિપ્રાય દર્શાવી શકાય નહિ. બાહ્ય જગતનું નિરીક્ષણ કરવું સહેલ છે, અને તેને માટે હજારો યન્ત્રો તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે. પરંતુ આન્તર જગતને જાણવા માટે કોઈ પણ યન્ત્ર છેજ નહિં. હું સારી પેઠે સમજી શક્યો છું કે: જો કોઈ પણ વિષયનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તેનું નિરીક્ષણ અને અનુસન્ધાન કરવું એજ આવશ્યક છે. માનસિક તરવોના અન્વેષણ કર્તાઓએ મનનું નિરીક્ષણ

કરવાનો ઉપાય શોધ્યો છે. એ સિવાય બીજા લોકો અન્ય વિષયો પરત્વે દીર્ઘકાળથી વાદવિવાદ અને વૃથા બકવાદ કરતા આવ્યા છે.

પરંતુ રાજયોગ એ તો મનુષ્યને પોતાના મનનું નિરીક્ષણ કરવાનો ઉપાય સૂચવે છે. મન એજ મનુષ્યના આબ્યંતરિક તત્વોનું નિરીક્ષણ કરવાનું યન્ત્ર છે. મનુષ્યની એકાગ્રતા-શક્તિ જ્યારે યોગ્ય માર્ગે વહન થઇ માનસિક જગતમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે સાધકને મનના પ્રત્યેક અંગ પ્રત્યંગનું જ્ઞાન થાય છે. માનસિક રહસ્ય આપો-આપ પ્રકટ થઇ જાય છે. જેમ પ્રકાશના પ્રસરેલાં ફિરણો એકત્ર થઇ જાય છે ત્યારે તેમાં એક વિશેષ પ્રકારની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ પ્રમાણે મનની સમસ્ત શક્તિયો કેન્દ્રીભૂત થાય છે ત્યારે સર્વ દૃષ્ટિ-ગત થવા લાગે છે. મનુષ્યના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું સર્વોપરિભૂક્ષ સાધન એજ છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓ જેમ પોતાના પ્રયોગો બાદ જગત પર કરે છે તેજ પ્રમાણે માનસિક તત્વોના શોધકોને આંતરિક જગત ઉપર પોતાના પ્રયોગો કરવા પડે છે. બાહ્યાવસ્થાથી જ મનુષ્યની વૃત્તિ બાદ જગત પર સ્થિત થઇ છે. નેત્રો દ્વારા તે જડ જગતને જોયા કરે છે, પરંતુ માનસિક જગતને જોવાનો તેણે પ્રયોગ કર્યો નથી. તેથી અનેક મનુષ્યોએ માનસિક જગતનું નિરીક્ષણ કરવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી છે. મનોવૃત્તિયોને આંતરમુખી કરવી, તેની બહિર્મુખી ગતિને રોકવી, પોતાના મનનું અનુસન્ધાન કરવું, પોતાના ચિત્તના સ્વભાવને જાણી લેવો, અને તેને જાણ્યા પછી પોતાની સર્વ શક્તિયોને કેન્દ્રીભૂત કરી પોતાના ઉપર જ તેનો પ્રયોગ અજમાવવો વગેરે બહુ કઠીન કામ છે. આ સમયે એવો પ્રશ્ન થશે કે: એ પ્રકારના જ્ઞાનથી અર્થાત્ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાથી મનુષ્યને લાભ શો છે? એનો ઉત્તર એ છે કે: જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એજ ઉચ્ચ બક્ષિસ છે. વળી

એ જ્ઞાન સર્વ દુઃખને દૂર કરે છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનનું અનુસન્ધાન કરે છે ત્યારે તેના સમક્ષ એક એવી વસ્તુ તાદૃશ્ય થાય છે કે જેનો નાશ ત્રણ કાલમાં થતો જ નથી. તે વસ્તુ સ્વાભાવિક ગુણોથી નિત્ય પૂર્ણ અને નિત્ય શુદ્ધ છે. પછી તો મનુષ્ય દુઃખી અને નિરાનન્દ થતો જ નથી. તે સર્વ પ્રકારના ભય અને વાસનાઓથી મુક્ત થાય છે, અને તેનાં સર્વ દુઃખનો અંત આવી જાય છે. એવી અવસ્થામાં મનુષ્ય સારી પેઠે સમજી શકે છે કે: પોતાનું મૃત્યુ નથી. તેથી જ તેને મૃત્યુનો પણ ભય લાગતો નથી. પોતાને સંપૂર્ણ રીતે સમજવાથી સાધકને અસાર વાસનાઓની ધ્રુજા નથી રહેતી. એજ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું મહાન ફળ છે. એ વિદ્યામાં જેમ જેમ મનો-નિવેશ કરવામાં આવશે, જેમ જેમ એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું જશે તેમ તેમ સાધકને આધિક રહસ્ય જણાશે.

મનની એકાગ્રતા-શક્તિના પ્રયોગથી જ મનુષ્યોએ જગતનું સર્વ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. પ્રકૃતિ (Nature) ના દ્વાર પર ધક્કો મારવાની અને તે ખખડાવવાની વિધિ અને ઉપાય જાણવાથી જ તે પોતાના રહસ્યદ્વાર ઉઘાડી નાંખે છે. પરંતુ ધક્કો મારવો અને ખખડાવવાની શક્તિ એકાગ્રતાથી જ આવે છે. મનુષ્યની માનસિક શક્તિની સીમા છેજ નહિ. તે શક્તિને એકાગ્રતા અને અભ્યાસદ્વારા જેટલી અધિક પરિમાર્જિત કરવામાં આવશે તેટલા પ્રમાણમાં તેનો અધિક વિકાસ થશે અને ફળ પણ અધિક પ્રાપ્ત થશે.

x જેમ સૂર્યના કિરણોથી જગત્ બળતું નથી પણ સૂર્યના સામે એક કાચનો કટકો ધરી તેની પાછળ રૂંદે વસ્ત્રનો કટકો ધરવાથી થોડી ફાજમાં જ તેમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ સાધકોએ શરીરનાં ૫૬ અંગોમાં યોગિક ક્રિયાઓ ( પ્રાણાયામાદિ ) દ્વારા અમુક ધારણા કરી શક્તિ-સંચય કરવાથી સાધકમાં અલૌકિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. લેખક.

મનને બાહ્ય વિષયોમાં સ્થિર કરવું એ તો બહુ સહેલ છે, કારણ કે તે સ્વાભાવિક રીતે જ બહિર્મુખી છે. પરંતુ મનોવિજ્ઞાન સંબંધી તેમ નથી. ત્યાં તો જ્ઞાતા અને જ્ઞેય એ બન્ને એક જ છે. અર્થાત્ મન એજ જાણનાર અને મન એજ જાણવાનો વિષય છે. મન સંબંધી જ અનુસન્ધાન કરવામાં આવે છે અને મન એજ અનુસન્ધાન કરનાર છે. સર્વ મનુષ્યો જાણે છે કે: મનમાં એક એવી શક્તિ છે કે જેનાદ્વારા મનમાં સર્વ આન્તરિક કાર્યો આપણે કર્યા જઇએ છીએ. મનની અંદર એક એવી પણ શક્તિ છે કે તેનાં સમસ્ત કાર્યોને એકચિત્ત કરી તે સર્વનો મન ઉપર પ્રયોગ કરે છે. જેમ સૂર્યની તીક્ષ્ણ રશ્મિવો એકત્ર થઇ જવાથી ( સંક્રાન્તિ જવાથી ) ઘોર અંધકારમય સ્થાન જોવામાં આવે છે તેજ પ્રમાણે એકાગ્રમન પણ પોતાની વિખરાયેલી શક્તિઓને એકત્ર કરીને પોતાના આન્તરિક રહસ્યો પ્રકટ કરે છે. ત્યારે જ મનુષ્યને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને વાસ્તવિક આધાર પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ સમયે સાધકને સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેજ સમયે તેની ખાત્રી થાય છે કે ધૃત્વર અથવા આત્મા છે કે નહિ. તેજ સમયે તેની ખાત્રી થાય છે કે: પોતાનું જીવન સાંત છે કે અનન્ત છે. રાજયોગના સાધનથી મનુષ્યોને એ સર્વ વિષયોનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એનો પ્રથમ ઉદ્દેશ્ય મનને એકાગ્ર કરવું એ જ છે. ત્યાર પછી મનનાં ભિન્નભિન્ન કાર્યોપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી સામાન્ય સહ અને સિદ્ધાન્તોનો આવિષ્કાર કરવો એ બીજો ઉદ્દેશ્ય છે. વળી રાજયોગનો અભ્યાસ કરવા માટે કોઈ ખાસ ધર્મની આવશ્યકતા નથી. આસ્તિક અથવા નાસ્તિક, હિંદુ અથવા મુસલમાન, પારસી અથવા ચઢુદી, ખ્રીસ્તી અથવા બૌદ્ધ, સર્વ તેના અધિકારી જ છે. માત્ર તે મનુષ્ય હોવો જોઇએ. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં ધૃત્વર તત્વનું

અનુસન્ધાન કરવાની શક્તિ અને અધિકાર વિદ્યમાન છે. ગમે તે વિષય પર પ્રશ્ન કરવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યને અધિકાર છે અને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેનો ઉત્તર મેળવી શકે છે. પરન્તુ તેને માટે જીજ્ઞાસુ મનુષ્યને કદા તો આવશ્ય સહન કરવું જ પડશે. સંસારનાં અનેક કાર્યમાં સિદ્ધિ મેળવવા માટે મનુષ્યને જેમ શરવાતમાં કદા સહન કરવું પડે છે તેજ પ્રમાણે રાજયોગ વિદ્યા સાધ્ય કરવા માટે પણ સાધકને કદા તો સહન કરવું પડશે પરન્તુ થોડા સમયમાં જ તે જોઈ શકશે કે તેનામાં કેવી અલૌકિક-અદ્ભુત-શક્તિયોનો વિકાસ થયો છે. ઉપરોક્ત કથનથી સ્પષ્ટ જણાયું કે “ રાજયોગ ” ની સાધના કરવા માટે કોઈ પ્રકારના વિશ્વાસની આવશ્યકતા નથી. “ જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો નહિ ” રાજયોગ એવો બોધ આપે છે. સત્યની સ્થાપના માટે કોઈ પ્રકારના વાંસ-વળી ના ટેકાની તેને આવશ્યકતા નથી. કોઈ એમ કહી શકશે ખરું કે જાગૃત અવસ્થા સત્ય બનાવોની ખાત્રી કરવા માટે સ્વપ્ન અથવા કદ્દપનાની સહાયતા લેવી જોઈએ? કદી નહિ. સત્ય એ તો ત્રણે કાળમાં સત્ય જ છે. રાજયોગને માટે દીર્ઘકાલ પર્યંત, નિરંતર અભ્યાસ કરવાની આવશ્યકતા છે. સાધક ધૈર્યપૂર્વક અભ્યાસ કરશે તો જરૂર એ વિદ્યા તેને સાધ્ય થશે.

એ વિદ્યાનો કંઈક અંશ શરીર-સંયમ સાથે સંબંધ રાખે છે. પરન્તુ તેનો અધિક સંબંધ તો મનના સંયમ સાથે છે. ધીમે ધીમે સમજવામાં આવશે કે શરીર સાથે મનનો ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. જે આપણને જ ખાત્રી થઈ જાય કે મન એ પ્રકૃતિની એક સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે અને તે (મન)ની શરીર ઉપર અસર થાય છે તો તે સાથે એમ પણ કમુલ કરવું પડશે કે: શરીરની પણ મન ઉપર અસર થાય



છે. શરીર અસ્વસ્થ હોય તો મન પણ અસ્વસ્થ હોય છે. અને શરીર સ્વસ્થ હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે. જ્યારે કોઈ મનુષ્યને ક્રોધ ઉપજે છે, ત્યારે તેનું મન અસ્થિર થઈ જાય છે. અને મન અસ્થિર થતાં જ શરીર પણ અસ્થિર થઈ જાય છે અર્થાત્ શરીર સાથે મનનો ગાઢ સંબંધ છે, એટલું જ નહિ પણ મનુષ્યનું મન સંપૂર્ણરૂપે શરીરને આધિન છે. વાસ્તવિક રીતે મનુષ્યની મનઃ શક્તિ બહુ જ ઓછી વિકાસ પામેલી હોય છે. બહુધા મનુષ્ય, પશુ-ઓ કરતાં થોડાં ઉન્નતિ પામેલાં છે. કેવળ એટલું જ નહિ પણ અનેક વિષયોમાં તો મનુષ્ય, પશુપક્ષી કરતાં પણ નીચ પ્રકૃતિનાં છે! મનુષ્યોમાં મનનો નિયંત્રક કરવાની શક્તિ બહુ જ ઓછી છે. માત્ર મન અને શરીર ઉપર એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે થોડાંક બહિરંગ સાધનોની આવશ્યકતા છે. શરીર જ્યારે સંપૂર્ણ રૂપે સંસ્કૃતિવાળું થઈ જશે ત્યારે તેને ઇચ્છાનુસાર દોરી શકાશે, અને એ પ્રમાણે શરીર અને ઇન્દ્રિયોને ઇચ્છાનુસાર દોરવાથી મનને વશીભૂત અને એકાગ્ર કરી શકાય છે.

રાજયોગીના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમસ્ત-બાહ્યજગત એ સૂક્ષ્મ જગતની સ્થૂલ અવસ્થા છે. સર્વત્ર સૂક્ષ્મને કારણ અને સ્થૂલને કાર્ય સમજવું. એ નિયમ પ્રમાણે બાહ્યજગત કાર્ય અને અંતર્જગત એ કારણ છે, એ હિસાબે સ્થૂલ જગતની દૃશ્યમાન શક્તિયો આબ્યન્તરિક અતિ સૂક્ષ્મ શક્તિયોનું સ્થૂલ રૂપ માત્ર છે. જે મનુષ્યો એ આબ્યન્તરિક શક્તિયોને વશ કરી શકે છે તે સમસ્ત પ્રકૃતિયોને પણ વશીભૂત કરી શકે છે. યોગી મહાત્માઓ સમસ્ત પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવા અને સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં પોતાનું પ્રભુત્વ સ્થાપવા આહે છે. તેઓ એવી અવસ્થામાં ગમન કરવા આજ છે કે જ્યાં પ્રકૃતિનો કોઈ પણ

નિયમ તેમના ઉપર પ્રભાવ પાડી શકે નહિ પણ ઉલટું યોગી મહાત્મા પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરી શકે. અર્થાત્ બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સામાન્ય મનુષ્યો જે પંચમહાભૂતને વશ છે, તે પંચ-મહાભૂત યોગીમહાત્માને વશીભૂત હોય છે. સૂર્યનો પ્રચંડ તાપ તેને બાળી શકતો નથી, જળનો ધોધબંધ પ્રવાહ તેને ધસડી લઇ જઇ શકતો નથી, વાયુ તેને ઉછાળી ઉંચે કે નીચે ફેંકી શકતો નથી. પૃથિવી તેને માટે પારદર્શક અને ઇચ્છાનુસાર પરિવર્તન કરી શકાય એવી વસ્તુ બને છે, આકાશ તેને માટે ગમનાગમનની વસ્તુ થઇ રહી હોય છે, યોગીને માટે તે સર્વ શક્ય હોય છે. આબ્યન્તરિક અને બાહ્ય-સમસ્ત પ્રકૃતિ ઉપર યોગીનું પ્રભુત્વ જમી જાય છે. મનુષ્ય જાતિની સંખ્યતા અને ઉન્નતિ, પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાની યોગ્યતા ઉપર આધાર રાખે છે.

એ પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવા માટે બિન્ન બિન્ન જાતિના મનુષ્યો બિન્ન બિન્ન સાધનોની સહાયતા લે છે. જેમકે બે મનુષ્યોને જોતાં જણાય છે કે એક બાહ્ય અને એક અન્તઃ પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાનો યત્ન કરી રહ્યા છે. તેજ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન જાતિઓમાં પણ કોઇ જાતિ બાહ્ય અને કોઇ જાતિ અન્તઃ પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાનો યત્ન કરી રહી હોય છે. કોઇના અભિપ્રાય પ્રમાણે અન્તર્જગતને વશીભૂત કર્યાથી બાહ્ય જગત વશીભૂત થશે અને કોઇના અભિપ્રાય પ્રમાણે બાહ્યજગતને વશીભૂત કર્યાથી અન્તર્જગત વશીભૂત થશે એવું હોય છે. એ બન્ને સિદ્ધાન્તોનું અંતીમ લક્ષ્યનો વિચાર કરવાથી ખાતરી થાય છે કે એ બન્ને સત્ય છે. કારણ કે વાસ્તવિક રીતે બાહ્ય અને આંતરમાં કંઇ પણ ભેદ નથી. એ બન્ને માત્ર કાલ્પનિક વિભાગો છે. એવા વિભાગોનું અસ્તિત્વ ન હતું અને રહેશે પણ નહિ. બહિર્વાદી

અને અન્તર્વાદી મનુષ્યો બ્યારે પોતપોતાના જ્ઞાનની છેલ્લી ભૂમિકા ઉપર સ્થિત થશે ત્યારે બન્નેને એકજ નિર્ણયપર આવવું પડશે. જેમ કે બહિર્વિજ્ઞાનવાદીને પોતાના જ્ઞાનની છેલ્લી ભૂમિકાપર પહોંચતાં દાર્શનિક થવું પડે છે તેજ પ્રમાણે દાર્શનિક પણ સમજી શકશે કે: મન અને પ્રકૃતિમાં જે ભેદ દર્શાવે છે તે વાસ્તવિક જોતાં માત્ર કલ્પનાજ છે. એ ભેદભાવ તેના મનમાંથી એક દિવસ અચાનક ગુમ થઈ જશે, એમાં સંદેહ શો?

જે એક તત્ત્વમાંથી આ સર્વ જગત્ ઉત્પન્ન થયું છે, જે એક તત્ત્વ અનેક રૂપમાં પ્રકટ થઈ રહ્યું છે. તેજ એક પદાર્થ-તત્ત્વ-વસ્તુનો નિર્ણય કરવો એજ સમસ્તવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. રાજયોગી પ્રથમ અન્તર્જગતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેના દ્વારા બાહ્ય અને અન્તર એમ ઉભય જગતને વશીભૂત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પ્રાચીન કાલથીજ મનુષ્યો એને માટે યત્ન કરતા આવ્યા છે. ભારતવર્ષમાં એનો વિશેષ યત્ન થયો છે અને અન્ય જાતિઓમાં પણ એ વિષય સંબંધી થોડો ધણો યત્ન કરવામાં આવ્યો છે. પ્રાચીન દેશોમાં એને રહસ્ય અથવા ગુપ્તવિદ્યા સમજવામાં આવતી અને કોઈ એનો અભ્યાસ કરતું તેના પર જાદુગર અથવા ઐન્દ્રજાલિકનું કલંક ચઢાવવામાં આવતું એટલુંજ નહિ પણ તેને મારી નાંખવામાં આવતો! હિન્દુસ્થાનમાં, અનેક કારણોને લીધે એ વિદ્યા એવા મનુષ્યોને હસ્તસાધ્ય થઈ કે જેમણે એના ૧૦૦ માંથી ૯૦ અંશે નષ્ટ કરી નાંખ્યા અને જે થોડાં ધણાં મનુષ્યો જાણતાં હતાં તેમણે એ વિષય અતિ ગુપ્તજ રાખ્યો. યોગવિદ્યામાં જે કાંઈ ગુપ્ત અથવા અજ્ઞુત કહેવામાં આવે છે તે તદ્દન ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. જે ક્રિયાવડે અલૌકિક શક્તિ પ્રાપ્ત થતી હોય તેનું અનુકરણ કરવું જોઈએ, આકર્ષકરથી

ફર રહેવું. અન્ધ પરંપરા અને અન્ધ વિધાસથી મનુષ્યો દુર્બલ ચિત્તાનાં બની જાય છે તેથી તેનો એકદમ ત્યાગ કરવો જોઈએ. સિદ્ધિઓ અને ચમત્કારો જાણવાની ઇચ્છા માનવ-માસ્તિકાને દુર્બળ બનાવી દે છે. એવા સર્વ પાખંડીને લીધેજ યોગશાસ્ત્ર એકદમ નષ્ટ થઈ ગયું છે. પરંતુ વાસ્તવિક કહીએ તો યોગ એ એક મહા વિજ્ઞાન છે. ભારતવર્ષમાં હજારો વર્ષ પૂર્વે એ શાસ્ત્રનો આવિષ્કાર થયો હતો અને તે સમયથીજ વૈજ્ઞાનિક પ્રણાલી-અનુસાર એનો પ્રચાર થતો આવ્યો છે. આશ્ચર્યની વાત તો એજ છે કે યોગશાસ્ત્રનો વ્યાખ્યાન કરતાં જોટલો આધુનિક હોય છે તેટલો તેમનો ભ્રમ પણ અધિક પ્રમાણમાં હોય છે. અર્થાત્ આજકાલના ભ્રમિત ચિત્તાના શબ્દ-પણિડતો તેની વ્યાખ્યા કરવા મંડી પડ્યા છે ! જેને એ વિદ્યા સાધ્ય નથી, જેને એ વિદ્યાનો જરા પણ અનુભવ નથી તે આડંબરધારી, મહાન યોગી બની બેઠા છે અને તેમણે યોગ વિદ્યા પર ટીકાઓ લખી છે ! વળી જે મનુષ્યોએ એ વિદ્યાકળા સુસાધ્ય કરી છે તેમણે તેની સમસ્ત શક્તિ પોતાને આધિન રાખવા માટે તેને ગુપ્ત રાખી આશ્ચર્યકારક બનાવી દીધી છે ! અનેક યુક્તિરૂપે પૂર્ણ પ્રકાશમાં તેને આવવા દીધી નથી. મહેં પ્રથમજ જણાવ્યું છે કે : હું જેનો પ્રચાર કરું છું તેમાં કંઈ પણ ગુપ્ત નથી. હું જે જાણું છું-જે મહેં સાધ્ય કર્યું છે તેજ સર્વ તમને નિવેદન કરું છું. આ વિષય જ્યાં સુધી યુક્તિદ્વારા સમજાવી શકાય એમ છે, ત્યાં સુધી હું તમને સમજાવવાનો યત્ન કરીશ. પણ મહેને જે વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન નહિ હોય તે માટે હું કહીશ કે : શાસ્ત્રમાં આ પ્રમાણે લખ્યું છે. અન્ધવિશ્વાસ રાખવો એ અન્યાય અને ભ્રૂંખતા છે. પોતાની વિચારશક્તિ અને યુક્તિદ્વારા જાણવું જોઈએ કે : શાસ્ત્રમાં જે કંઈ લખ્યું છે તે સત્ય છે કે નહિ ?

જડ-વિજ્ઞાનનું શિક્ષણ જે પ્રમાણે આપવામાં આવે છે તે પ્રમાણે જ ધર્મ-વિજ્ઞાનનું શિક્ષણ પણ અપાવું જોઈએ. એમાં ગુપ્ત રાખવા જેવું કંઈ પણ નથી. એ વિદ્યા સાધ્ય કરતાં કોઈ પ્રકારની વિપત્તિ આવવાનો ભય નથી. એમાં જે કંઈ સત્ય છે તે સર્વનો પ્રચાર ખુલ્લી રીતે, સર્વના સમક્ષ કરવો જોઈએ. યોગ સંબંધી જ્ઞાન ગુપ્ત રાખવાથી જ અનેક વિપત્તિઓ અને બ્રાન્તિઓ ઉત્પન્ન થઈ છે.

હવે સાંખ્ય દર્શન ઉપર કંઈક કહેવાની ઇચ્છા છે. કારણ કે સાંખ્યદર્શન ઉપર જ રાજયોગ વિદ્યાનો મૂળ પાયો છે. સાંખ્ય દર્શનના અભિપ્રાય પ્રમાણે કોઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન આ ક્રમ પ્રમાણે થાય છે. પ્રથમતઃ વિષયની સાથે ચક્ષુ આદિ બાહ્ય યંત્રોનો સંયોગ થાય છે. એના દ્વારા ઇન્દ્રિયો ( Brain centres ) પર અસર થાય છે પછી ઇન્દ્રિયોની મન ઉપર અને તે પછી નિશ્ચયાત્મિક બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે, પછી પુરૂષ અથવા આત્મા તેને ગ્રહણ કરે છે. એ પ્રમાણે સમસ્ત વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે. પુરૂષ (આત્મા) સિવાય સર્વ જડ છે. મન, ચક્ષુ આદિ બાહ્ય યંત્રો કરતાં અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થોદ્વારા નિર્માણ થયાં છે. મન જે વસ્તુઓનું બંધાયું છે તે ક્રમશઃ સ્થુલ થવાથી તન્માત્રાની ઉત્પત્તિ થાય છે. એજ સાંખ્યદર્શનનું મનો વિજ્ઞાન છે, એટલે બુદ્ધિ અને સ્થુલ ભૂતોની વચ્ચે કેવળ માત્રાનો જ ભેદ છે. એક માત્ર પુરૂષ (આત્મા) જ ચેતન છે. આત્માની પાસે મન એ એક પ્રકારનું ખાસ યંત્ર છે, એના દ્વારા આત્મા બાહ્ય વિષયો ગ્રહણ કરે છે. મન એ પરિવર્તનશીલ છે, તે સર્વદા આમતેમ વિચરતું હોય છે. કોઈ વખત તે સર્વ ઇન્દ્રિયો સાથે સંલગ્ન હોય છે અને કોઈ વખત માત્ર એક ઇન્દ્રિયમાં સ્થિત હોય છે, અને કોઈવખત કોઈ પણ ઇન્દ્રિયમાં ચોંટકું રહેતુંજ નથી. દ્રષ્ટાન્ત તરીકે સાંભળો કે કોઈએક મનુષ્ય એક ઘડીઆળનો ખડખડાટ એક ચિતે સાંભળી રહ્યો છે.

એવી સ્થિતિમાં તેનાં નેત્રો ઉઘાડાં રહ્યાં હોય તો પણ તે જોઈ શકતો નથી. એ ઉપરથી જાણી શકાશે કે: મન કાન સાથે સંલગ્ન હતું. આંખો સાથે તેનો સંબંધ નહતો. મનમાં આંતરદર્શન કરવાની શક્તિ છે. એ શક્તિના ખળવડે જ મનુષ્ય અતિ ગંભીર વિભાગમાં દષ્ટિ-પાત કરી શકે છે. એવી અંતઃ દષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી એજ યોગીનો ઉદ્દેશ્ય છે. કારણ કે એના દ્વારાજ મનના આંતર કાર્યો અને ક્રિયાઓનું જ્ઞાન થાય છે. એમાં વિશ્વાસ રાખવા જેવું કંઈ જ નથી. આધુનિક શરીરતત્ત્વવિદ્ પહિંડતો કહે છે કે: વાસ્તવિક કહીએ તો આંખો જોઈ શકતી નથી. સમસ્ત ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાઓનું કારણ મસ્તિષ્કના સ્નાયુ કેન્દ્રમાં સ્થિત છે. તેઓ કહે છે કે: મસ્તિષ્ક જે પદાર્થો વડે રચાયું છે તેજ પદાર્થો વડે સ્નાયુ કેન્દ્રની રચના થઈ છે. સાંખ્ય દર્શનમાં પણ એમજ કહ્યું છે પરંતુ થોડો ભેદ એટલોજ છે કે: એકનો વિષય ભૌતિક છે અને બીજો આધ્યાત્મિક છે. એટલો મત ભેદ છતાં પણ ઉભયનો વિષય એકજ છે. આપણે તો એનાથી પણ અતીત રાજ્યનું અન્વેષણ કરવું છે.

શરીરમાં-મનમાં-શું થાય છે અને શું થતું નથી એ જાણવા માટે જ યોગી અનુકૂળ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. માનસિક ક્રિયાઓનો માનસ પ્રત્યક્ષ થવો જોઈએ. આપણે જાણવું જોઈએ કે: કોઈ પણ વિષય ઇન્દ્રિય ગોચર થવાથી જે જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે કયે પ્રકારે થાય છે, મન કયે પ્રકારે તે ગ્રહણ કરે છે, કયે પ્રકારે તે નિશ્ચયાત્મકતા બુદ્ધિમાં પ્રવેશ કરે છે અને કયે પ્રકારે તે પુરૂષ ( આત્મા ) સુધી પહોંચી જાય છે. પ્રત્યેક વિજ્ઞાન વિષયક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા માટે એક પ્રણાલિકા નિર્માણ કરવામાં આવે છે, અને પ્રત્યેક વ્યક્તિએ, એ વિજ્ઞાન વિષયક શિક્ષણ પ્રાપ્ત

કરવા માટે પ્રથમ પોતે તૈયાર થવું જોઈએ. એ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ જ નથી. રાજયોગ-વિદ્યા અને તત્સમ્યન્ધી ગંભીર અને સૂક્ષ્મ વિષયોને જાણવાનો પથ એજ નિયમ છે.

આહાર સંબંધી કેટલાક નિયમોની આવશ્યકતા છે. જે વડે મન અતિશય પવિત્ર રહે તેવા અન્નનો આહાર કરવો જોઈએ. જે કોઈ પશુ શાળામાં ગમન કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજવામાં આવે કે આહાર સાથે જીવનો કેવો સંબંધ છે. પશુઓના આહાર જેવોજ તેમનો સ્વભાવ હોય છે. માટેજ યોગાભ્યાસી પુરૂષે યોગશાસ્ત્રકથિત સાત્ત્વિક-પૌષ્ટિક આહારની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

હાથી એ મ્હોટું પ્રાણી છે. તેની પ્રકૃતિ શાન્ત છે. વળી સિંહ કે વાઘના પિંજરા તરફ મગન કરશે તો જાણીશે કે તે અંચળ સ્વ-ભાવનો, રક્ત માંસનો ભોલુપ, આમતેમ દોડા દોડી કરી રહ્યો હોય છે. એ ઉપરથી જ જોઈ શકાશે કે આહારના બેદથી કેવું ભયાનક પરિવર્તન થયું છે. આપણા શરીરમાં જેટલી શક્તિ ક્રિયા કરી રહે છે, તે સર્વે આહારમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, એ આપણે નિત્ય જોતા આવીએ છીએ. જે તમે ઉપવાસ કરવાનો આરંભ કરશો તો તમારું શરીર દુર્બળ પડતું જશે. શરીરની શક્તિયો ઓછી થવા માંડશે, અને કેટલાક દિવસ પછી માનસિક શક્તિ પણ મંદ પડશે. પ્રથમ સ્મૃતિ શક્તિનો ભોપ થશે. તે પછી એક સમય એવો આવશે કે જે સમયે તમે વિચાર કરવા પણ શક્તિમાન થશો નહિ. તેથી જ યોગવિદ્યા સાધનની પ્રથમ અવસ્થામાં ભોજન સંબંધી વિશેષ લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. સાધનમાં અગ્રસર થયા પછી એ સંબંધી વિશેષ સાવચેતી રાખવાની આવશ્યકતા રહેશે નહિ. જ્યાં સુધી વૃક્ષ નહાતું હોય છે ત્યાં સુધી તેની આસપાસ કાંટાની કે તારની વાડ

ભરી લેવી પડે છે. તેમ ન કરવામાં આવે તો કોઈ પણ આત્મા તે વૃક્ષને આધાર નથી. પરંતુ તે વૃક્ષ મ્હોટું થયા પછી તેની આસપાસ વાહની આવશ્યકતા રહેતી નથી. વૃક્ષ મ્હોટું થયા પછી તે સર્વ આત્માઓ સહન કરવા શક્તિમાન હોય છે.

યોગી વ્યક્તિએ અધિક વિલાસ અને કઠોરતા એ બન્નેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. તેમણે ઉપવાસ કરવો અથવા શરીરને ખીળે કોઈ પ્રકારે ક્લેશ આપવો ઉચિત નથી. ગીતાગ્રંથમાં કહ્યું છે કે: જે મનુષ્ય પોતાને અનર્થક ક્લેશ આપે છે તે કદી પણ યોગી થઈ શકે નહિ:-

નાત્યશ્રતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાન્તમનશ્રતઃ ।

ન ચાતિસ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતી નૈવ ચાઝ્ઞુન ॥

યુક્તાહાર વિહારસ્ય યુક્ત ચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્ત સ્વપ્નવિબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃસહા ॥

ગીતા. ૬-૧૬-૧૭.

ઉપવાસશીલ, અધિક ભગરણ શીલ, અધિક નિદ્રા લેનાર, અતિશય કર્મશીલ, અથવા તદ્દન નિષ્કર્મ ( નિશ્ચોગી ), એમાંના કોઈ પણ મનુષ્ય યોગી થઈ શકે નહિ.

## દ્વિતીય અધ્યાય.

સાધનનો પ્રારંભ.

રાજયોગનાં આઠ અંગ છે. ૧-યમ અર્થાત્ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (અચોર્ય), અહ્રાચર્ય, અપરિગ્રહ. ૨-નિયમ અર્થાત્ શાચ, સન્તોષ, તપ, સ્વાધ્યાય (અધ્યાત્મ શાસ્ત્રનું



અધ્યયન.) અને ઇશ્વર પ્રણિધાન. (ઇશ્વરને આત્મસર્મપણુ કરવું.)  
 ૩-આસન. ૪-પ્રાણાયામ. ૫-પ્રત્યાહાર. (મનને અંતરુખી કરવું.)  
 ૬-ધારણા. (એકાગ્રતા.) ૭-ધ્યાન. ૮-સમાધિ. (જ્ઞાનાતીત અ-  
 વસ્થા.) આ સર્વમાંથી યમ અને નિયમએ ચારિત્રગઠનનાં સાધન છે.  
 એના સિવાય કોઈ પણ પ્રકારે યોગસાધન થઈ શકે નહિ. યમ અને  
 નિયમનું દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરવાથી યોગીને તેનું ફળ પ્રાપ્ત થયું  
 રહેશે. યોગીએ કાયા, મનોવાક્ય દ્વારા કોઈની કોઈપણ પ્રકારે હિંસા  
 કરવી નહિ. માત્ર મનુષ્યો પ્રત્યે અહિંસાભાવ દર્શાવવો. એટલુંજ નહિ  
 પણ કોઈ પ્રાણી જીવજંતુ પ્રત્યે સુદ્ધાં અહિંસાભાવ દર્શાવવો દયા-  
 ભાવમાત્ર જગતનાં મનુષ્યો પ્રત્યે દર્શાવવો એટલુંજ નહિ પણ સમસ્ત  
 પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે દર્શાવવો જોઈએ. મન, વાણી અથવા કર્મદ્વારા,  
 કોઈપણ સમયે કોઈપણ દેશમાં અસત્ય વ્યવહાર ન કરવો એજ  
 સત્યનું લક્ષણ છે. જે વિષય જેવો જાણવામાં આવે તેજ પ્રમાણે  
 યથાસ્થિત અન્યને નિવેદન કરવો અને તે પ્રમાણેજ વર્તણૂક રાખવી  
 વળી અન્યજનો સંપૂર્ણ સત્યનું પાલન કરે એજ ઇષ્ટજનક છે.  
 ભય, લોભ, દુણ્ડ, નિન્દા, અપયશ, શત્રુતા આદિની પરવાહ કર્યા  
 સિવાય સર્વદા સત્યનું પાલન કરવું એજ સત્યનિષ્ઠા કહેવાય. જે  
 મનુષ્ય આ પ્રમાણે સત્યપ્રતિષ્ઠા કરશે તેજ “રાજયોગ” વિધાનો  
 અધિકારી થશે.

અન્ય મનુષ્યની કોઈ પણ વસ્તુ, અધિકાર, કીર્તિ, પદ વગેરે  
 કપટદ્વારા પ્રાપ્ત ન કરવું એનું નામ અસ્તેય. અસ્તેય-આચરણથી  
 લોભનો નાશ થાય છે. સંસારમાં એવાં અતેજ મનુષ્યો જેવામાં આવે  
 છે કે: તેમને લાગ મળતો નહિ હોવાથી અન્ય મનુષ્યનો અધિકાર  
 અથવા કોઈ વસ્તુ છીનવી લેતા નથી. જે રાજને સમાજ અથવા:

નરકનો ભય ન હોય તો તેઓ અધમાધમ ચોર, લુટારા જેવા થઈ જાય. ચોરી કરવાનો સમય પ્રાપ્ત થાય—પારકી વસ્તુ મળવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય તેમ છતાં પણ સાધકે તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

સર્વ પ્રકારના કામની ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવો એનું નામ બ્રહ્મચર્ય છે. કામ અથવા વિષયભોગનું રમરણ, કામયુક્ત હાસ્ય, પરસ્ત્રી પ્રત્યે નીચ ભાવથી જેવું ઇત્યાદિ વિષયો બ્રહ્મચર્યનો નાશ કરે એમ છે. શરીરને પુષ્ટ રાખવું, અને ઉચિત ખાનપાનનો બ્યવહાર કરવો એ પણ બ્રહ્મચર્યજ કહેવાય.

ધન અથવા સમ્પત્તિનો એકદમ ત્યાગ કરવો અર્થાત્ કોઈના આપવા છતાં તેમાંથી કાંઈપણ ગ્રહણ ન કરવું એનું નામ અપરિગ્રહ છે.

માટી, જલ વગેરે દ્વારા શરીરના બાહ્યાંગને અને સત્ત્વ, પરોપકાર, દીનતા આદિવડે મનને પવિત્ર રાખવું એનું નામ શૌચ છે.

ભોગવિલાસના પદાર્થો પ્રત્યે આસક્તિ ન થવી એનું નામ સંતોષ છે. સંતોષ સિવાય ચિત્તની ચંચળતા અને રાગદ્વેષનો અભાવ નથી થતો.

સરદી, ગરમી, બૂખ, તૃષ્ણા, નિન્દા અને સ્તુતિ સહન કરવાનો અભ્યાસ કરવો એનું નામ તપસ્યા છે.

ધર્મ, ધર્મ મોક્ષ, પરોપકાર, જિતેન્દ્રિયતા, આદિ વિષયોનું નિરૂપણ કરે એવા સત્યચેતનો અભ્યાસ કરવો એનું નામ સ્વાધ્યાય છે.

સર્વ શ્રેષ્ઠ દાર્થો ધર્મરતે અર્પણ કરી દેવાં, અને સર્વદા ધર્મરતી આરાધના કરતા રહેવું એનું નામ ધર્મર-પ્રણિધાન છે.

યમ અને નિયમ સાધ્ય કર્યા પછી આસન સિદ્ધ થવું જોઈએ. આસનનો અભ્યાસ કરવાનો ઉદ્દેશ્ય શો? જ્યાં સુધી ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી નિયમિતરૂપે એનું સાધન કરવું જોઈએ.

એ સાધનમાં શારીરિક અને માનસિક, ઉભય પ્રકારની ક્રિયાઓની આવશ્યકતા છે. દીર્ઘકાલપર્યંત શાંતિથી બેસી શકાય એવા એક આસનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જે મનુષ્યને જે પ્રકારના આસનથી ધ્યાન કરવામાં સરલતા થાય તેવું આસન તેણે સિદ્ધ કરવું જોઈએ. એક મનુષ્ય એક પ્રકારના આસનથી બેસી ધ્યાન કરી શકે છે પણ બીજા મનુષ્યને તે આસન કઠિન જણાય છે. યોગ સાધનાને સમયે શરીરમાં થતાં નાના પ્રકારનાં કાર્યોનું નિરીક્ષણ કરવું પડે છે. સ્નાયુમાં રાતદિવસ જે શક્તિયો કાર્ય કરી રહી હોય છે તેની ગતિને અન્ય દિશામાં વહન કરાવવી પડે છે, સ્પર્શ શરીરમાં નવીન પ્રકારની શક્તિ અથવા વાયુ-તરંગોનો આરંભ થાય છે, અને સમસ્ત શરીરની રચના જાણે ફરીથી થવા માંડે છે. આ કાર્ય અધિકતર મેરુદંડમાં (ખરડાની કરોડ)માં થાય છે, તેથી તે ટટાર-સીધો રાખવો જોઈએ. અર્થાત્ ટટાર-સીધું બેસવું જોઈએ. છાતી, ગરદન અને મસ્તકને સીધું રાખવું જોઈએ. શરીરનો સમસ્તભાર મસ્તક નીચેના ધડ ઉપરજ પડવા દેવો જોઈએ. છાતીને નીચી નમાવી બેસવાથી કોઈ પણ પ્રકારનાં ઉચ્ચતત્વોનું ચિન્તન કદાપિ થઈ શકશે નહિ. (અર્થાત્ ખુંધા વળીને કદી પણ બેસવું નહિં. રાજયોગનો એ વિભાગ હડયોગ સાથે અનેક અંશે મળતો છે. હડયોગનો ઉદ્દેશ્ય કેવળ સ્થુળ શરીરને બળવાન નિરોગી રાખવાનો છે. હડયોગ બહુ કઠિન યોગ છે. એનું શિક્ષણ એક દિવસમાં પ્રાપ્ત થઈ શકે એમ નથી. એનાથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ વિશેષરૂપે થતી નથી. એમાંની ક્રિયાઓ ધણીખરી ડેલસોર્ટ અને અન્ય વ્યાયામાચાર્યોના ગ્રન્થોમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. તેમણે પણ ભિન્નભિન્ન આસનો સિદ્ધ કરવાનો ઉપદેશ દીધો છે. શરીરનો એવો કોઈપણ વિભાગ નથી કે જે હડ-

યોગને વશ ન હોય. હૃદય એ યોગીની ઇચ્છા પ્રમાણે ગતિમાન થાય છે. અને શરીરના સર્વ અંશોને તે પોતાની ઇચ્છાનુસાર ગતિમાન કરી શકે છે.

મનુષ્યને દીર્ઘજીવન બક્ષવું એજ હઠયોગના ઉદ્દેશ્ય છે. વળી શરીર સમ્પૂર્ણ રૂપે સ્વસ્થ રહે અને તેમાં કોઈ બ્યાધિ ન થાય એને માટે તે વિવિધ ક્રિયા કરતો રહે છે. હઠયોગી દીર્ઘજીવન ધારણ કરે છે. ૧૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવવું એ તો એને માટે તદ્દન સાધારણ વિષય છે. ૧૫૦ વર્ષ થઈ જવા છતાં પણ તે બળવાન અને તેજસ્વી રહી શકે છે. તેના શરીરનો કોઈ પણ અવયવ વિકૃત કે બ્યાધિગ્રસ્ત થતો નથી, પરંતુ તેનું જીવન એટલુંજ છે. વડનું વૃક્ષ ૫૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવિત રહેવા છતાં પણ તે વડનુંજ વૃક્ષ કહેવાય છે.

હઠયોગીઓના કેટલાક ઉપદેશ બહુ ઉપકારક હોય છે. મસ્તક પીડા થતી હોય તો પ્રાતઃ કાલમાં શય્યામાંથી ઉઠતાંજ નાસિકાદ્વારા જળપાન કરવું. તેથી સમસ્ત દિવસ મસ્તક શીતલ રહેશે. મનુષ્યને કદી પણ સરદી થશે નહિ. નાસિકાદ્વારા જળપાન કરવું એ કાંઈ કઠિન નથી. એ તો ઘણી સહેલાઈથી થઈ શકે એમ છે. નાસિકા જળમાં ડુબાવી જળ આકર્ષણ કરવું. ધીમે ધીમે જળ પોતાની મેળે મસ્તકમાં થકને ગળામાં ઉતરશે.

આસન સિદ્ધ થયા પછી કેટલાક સમ્પ્રદાયના અભિપ્રાય પ્રમાણે નાડી શુદ્ધિ કરવી જોઈએ. એ વિષય રાજયોગમાં નથી એમ કહી ઘણાં મનુષ્યો તેની અવગણના કરે છે. પરંતુ શંકરાચાર્ય<sup>૧</sup> બગવાન જેવા બાબ્યકારે એનું વિધાન વર્ણવ્યું છે ત્યારે અમારે પણ એનો ઉદ્દેશ્ય કરવા ઉચિત જણાય છે. શ્વેતાર્થેર ઉપનિષત + ના બાબ્યમાંથી

હું તેમનો અભિપ્રાય કહી સંભળાવું છું. “પ્રાણાયામદ્વારા જે મનના મેલ ધોવાઈ ગયા છે તેજ નિર્મળ મન ધ્વજમાં સ્થિર થઈ શકે છે. એ માટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામનો વિષય કથવામાં આવ્યો છે. પ્રથમ નાડિ શુદ્ધિ કરવી જોઈએ. તોજ પ્રાણાયામ કરવાની શક્તિ જન્મે છે. અંગુઠાદ્વારા જમણું નસકોડું દબાવી ડાબા નસકોરાદ્વારા યથા-શક્તિ વાયુ ખેંચવો જોઈએ. ચાર પછી ક્ષણનો પણ વિશ્રામ કર્યા વગર ડાબુ નસકોડું બંધ કરી જમણા નસકોરા વાટે વાયુ રેચક કરવો જોઈએ. પુનઃ જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુ આકર્ષણ કરી યથા શક્તિ ડાબા નસકોરાદ્વારા રેચન કરવો. રાત્રિ દિવસમાં ચાર વખત એટલે પ્રાતઃકાલ, મધ્યાહ્ન, સાયંકાળ, અને રાત્રિ, એ ચાર સમયે પૂર્વોક્ત ક્રિયા ત્રણ વખત અથવા પાંચ વખત કર્યાથી એક પખવાડીયું અથવા એક મહિનામાં નાડિ શુદ્ધિ થશે. ત્યાર પછી પ્રાણાયામના અધિ-કારી થવાશે.”

સર્વદા અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. તમે નિત્ય અનેક ક્ષણપર્યંત બેસી મ્હાડું કથન સાંભળ્યા કરો અને અભ્યાસ કરો નહિ તો તમારી કિંચિત્ અંશે પણ ઉન્નતિ થશે નહિ. સર્વ વિષયો સાધન ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રત્યક્ષ-અનુભૂતિ થયા શિવાય એ સર્વ તત્ત્વમાંથી કાંઈ પણ સમજવામાં આવશે નહિ. મનુષ્યે જાતે અનુભવ કરવો જોઈએ. માત્ર વ્યાખ્યા અને અભિપ્રાય સાંભળ્યાથી શું વળશે? યોગ સાધન કરવામાં અનેક વિઘ્નો આવવાનો ભય હોય છે, પ્રથમ—વ્યાધિઅસ્ત દેહ. શરીર નિરોગી ન હોય તો સાધનમાં વિઘ્ન નકશે. એ માટેજ શરીરને નિરોગી રાખવું જોઈએ. કયા પ્રકારના ખાનપાન કરીને કયે પ્રકારે જીવન વ્યતીત કરવું એ સંબંધી વિશેષ લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. માત્ર મનમાંજ ભાવના રાખવી કે “શરીર બળવાન થાય”

એને ખ્રીસ્તી સાયન્સ કહે છે.\* શરીરને માટે એથી વિશેષ કંઈ કરવાની આવશ્યકતા નથી. એટલું સ્મરણમાં રાખવું કે— નિરોગી-બળવાન શરીર વડેજ સુકિત પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. માત્ર નિરોગી-પણુંજ જે આપણું લક્ષ્ય હોત તો આપણે પણ જેવાજ કહેવાત. કારણ કે પશુઓ ધણુંખડું માંદા પડતાં નથી.

યોગસાધનમાં ખીનું વિદ્ય સંદેહ છે. આપણે જે વિષયો સ્વ-ચક્ષુએ જોઈ શકતા નથી તેની સત્યતા માટે સંદેહ ઉત્પન્ન થાય છે. ગમે તેટલો યત્ન કરીએ તો પણ ખીનના કથન ઉપર વિશ્વાસ રાખવો અશક્ય હોય છે. તેથીજ યોગશાસ્ત્ર કથિત વિષયોની સત્યતા સંબંધી સંદેહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવો સંદેહ બલભક્ષા વિચક્ષણ-વિદ્વાનોમાં પણ જોવામાં આવે છે, પરંતુ સાધન કરવાનું શરૂ કર્યા પછી થોડા દિવસમાંજ કેટલાક અદ્ભુત બનાવો જોવામાં આવશે ત્યારેજ સાધન સંબંધી તમારો ઉત્સાહ વૃદ્ધિ પામશે. “યોગશાસ્ત્રની સત્યતા સંબંધી જે એકાદ ક્ષુદ્ર પ્રમાણ પ્રાપ્ત થાય છે તો પછી સમુદાય યોગશાસ્ત્ર ઉપર શ્રદ્ધા ઉપજે છે.” કેટલાક દિવસ સાધન કરતાંજ જોવામાં આવશે કે તમે અન્યના મનોભાવ સમજી શકો છો, તે તમારા સમક્ષ જાણે છપ્પીની પેઠે સ્પષ્ટ જણાશે. કદાચ કોઈ દૂરને સ્થળે કોઈ વાર્તાલાપ થતો હશે, તે મન એકાગ્ર કરી સાંભળવાનો યત્ન કરતાંજ સાંભળવામાં આવશે, જે કે શરવાતમાં એ સર્વ અદ્ભુત અમલકારોનો અનુભવ ધણું થોડાં મનુષ્યોને થશે. પરંતુ તેટલાથીજ તમારું બળ,

---

\*Christian science એક પ્રકારની ખાસ માન્યતા. ખ્રીસ્તી એ-ડીડ નામક એક અમેરિકન સ્ત્રીએ તેનો શોધ કર્યો છે. તે કહે છે કે: જડ જોવા કોઈ પદાર્થજ નથી. એ માત્ર આપણા મનની ધારણાજ છે. શ્રદ્ધા રાખવી કે, મૂઢને કોઈ વ્યાધિ થયોજ નથી. વારંવાર એવીજ ભાવના કરવાથી શરીરનાં પ્રત્યેક અણુ નિરોગી થઈ જશે.

અહા અને આશા વૃદ્ધિ પામશે. ધારો કે તમે નાસિકાંત્રે ચિત્તનો સંયમ કરશો તો થોડા દિવસમાંજ તમને દિવ્ય સુગંધનો અનુભવ થશે. તેમ થવાથી તમે સમજી શકશો કે આપણું મન અસુક વસ્તુના સંસ્પર્શમાં આવ્યા સિવાયજ તે વસ્તુનો અનુભવ કરી શકે છે. પરંતુ આપણે સર્વદા લક્ષ્યમાં રાખવું જોઈએ કે: એવી સર્વ સિદ્ધિઓનું કાંઈ મૂલ્ય નથી. તે આપણા મુખ્ય સાધનમાં કાંઈક સહાયતા કરે છે એટલુંજ. આપણે એ પણ લક્ષ્યમાં રાખવું જોઈએ કે: એ સર્વ સાધનોનું એક લક્ષ્ય “આત્માની સુકૃતિ” છે. પ્રકૃતિને (પંચમહાભૂતને) સંપૂર્ણરૂપે આપણા વશમાં રાખવી એજ આપણું લક્ષ્ય છે. એ સિવાય બીજું કોઈ લક્ષ્ય નથી. સામાન્ય સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતાંજ સંતોષ ધારણ કરવો એ ઇષ્ટ નથી. આપણે તો પ્રકૃતિ ઉપર જય મેળવવાનો છે. પ્રકૃતિએ આપણા ઉપર જય મેળવવાનો નથી. (આપણે તેમ થવા ઇષ્ટું નહિ.) શરીર અથવા મન, એ બેમાંથી કોઈ પણ આપણા ઉપર વિજય મેળવે એમ થવા દેવું નહિ, વળી આપણે એ પણ વિસરવું ન જોઈએ કે “શરીર મ્હારું છે.” “હું શરીરનો નથી.”

એક દેવતા અને એક અસુર બન્ને જિજ્ઞાસુ થઈને એક મહા-પુરૂષની પાસે ગયા. બન્નેએ મહાત્માની સમક્ષ નિવાસ કરી અનેક દિવસ પર્યંત ઉપદેશ પ્રાપ્ત કર્યો. કેટલાક દિવસ પછી મહાપુરૂષે તેમને કહ્યું કે: જોનો તમે શોધ કરો છો તે “તમેજ” છો. તેમણે વિચાર્યું કે: “દેહ એજ આત્મા.” ત્યાર પછી તે બન્ને “જે મળવાનું હતું તે મળ્યું છે.” એમ માની સંતુષ્ટ ચિત્તે પોત પોતાના સ્થાને ચાલ્યા ગયા. તેમણે ઘેર જઈ પોત પોતાના સગાંને કહ્યું કે: “જે ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરવાનો હતો તે સર્વ પ્રાપ્ત કરી આવ્યા છીએ. આવો બોજન, પાન કરી આનન્દમાં ઉન્મત્ત બનીએ. આપણેજ તે “આત્મા”

છીએ. એના સિવાય બીજો કોઈ પદાર્થ છેજ નહિ. પેલા અસુરનો સ્વભાવ અજ્ઞાનતાથી દંકાયેલો હતો, તેથી એ વિષયમાં તેણે વિશેષ શોધ કર્યો નહિ ! તે પોતાનેજ “ધનુર” સમજી સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ થયો, તે “આત્મા” શબ્દનો અર્થ “દેહ” સમજ્યો, પરંતુ દેવતાનો સ્વભાવ બહુ પવિત્ર હતો. જો કે પ્રથમ તો તે પણ દેહનેજ આત્મા-શબ્દ સમજવાના ભૂલાવામાં પડ્યા હતા અને તેનેજ સખળ, અને નિરોગી રાખવો, સુંદર વસ્ત્રાદિ ધારણ કરવા અને સર્વ પ્રકારના દૈહિક સુખ સંભોગ કરવો એજ કર્તવ્ય સમજવા લાગ્યા પરંતુ થોડા દિવસમાંજ તેની ખાત્રી થઈ કે: ગુરૂદેવના ઉપદેશનો અર્થ એવો નથી કે: “દેહ એજ આત્મા.” દેહ કરતાં બીજી કોઈ એક શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે એવો વિચાર કરી તે ગુરૂ ગૃહે ગયા. તેણે ગુરૂદેવને પ્રશ્ન કર્યો “આપના વાક્યનું તાત્પર્ય શું એજ છે કે: શરીર એજ આત્મા ? એમ કેમ બની શકે ? સર્વ શરીરનો ધ્વંસ થતો જોઈ શકાય છે. આત્માનો ધ્વંસ થતો નથી.” આત્માર્યે કહ્યું: “તું ત્હારી જાતેજ એ વિષયનો નિર્ણય કર. તું તેજ છે.” શિષ્યે વિચાર કર્યો કે “શરીરમાં પ્રાણ છે તેને ઉદ્દેશીનેજ ગુરૂએ પૂર્વોક્ત ઉપદેશ દીધો હશે.” પરંતુ થોડીવાર વિચાર કરતાંજ તે સમજી શક્યો કે: જોજનન કર્યાથી પ્રાણ સતેજ થાય છે, ઉપવાસ કર્યાથી પ્રાણ દુર્બળ થાય છે.” તેણે પુનઃ ગુરૂદેવને પ્રશ્ન કર્યો “ગુરૂદેવ ! શું આપે પ્રાણને ‘આત્મા’ કહ્યો છે ? ” ગુરૂએ કહ્યું: “ તું પોતાને તેનો નિર્ણય કર. તું તેજ છે.” ખંતી સ્વભાવનો શિષ્ય પુનઃ વિચાર કરવા લાગ્યો; “મન એજ ‘આત્મા’ હશે, પરંતુ થોડીવારમાંજ તે સમજી શક્યો કે: મનોવૃત્તિ નાના પ્રકારની છે. મનમાં ક્વચિત્ સાધુવૃત્તિ અને ક્વચિત્ અસત્વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. મન એવું પરિવર્તન શીલ છે કે જોથી



તેને કદી પણ “આત્મા” કહી શકાય નહિ.” તેણે પુનઃ ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે: “મન એજ આત્મા હોય એવો મહને નિશ્ચય થતો નથી. શું આપે એવોજ ઉપદેશ કર્યો છે?” ગુરુએ ઉત્તર દીધું: “ના પણ તું તેજ છે.” એનો નિર્ણય તું ત્હારી મેળેજ કર.” એ સાંભળી તે દેવતા પુનઃ વિચારવા લાગ્યા. એ સમયે તેમને જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું કે: “હું પોતેજ સમસ્ત મનોવૃત્તિથી અતીત, શરીરથી અતીત-સર્વ શક્તિમાન “આત્મા” છું. હુંજ એક નિત્ય છું. મહારો જન્મ નથી, મૃત્યુ નથી, મહને તરવાર છેદી શકતી નથી. અગ્નિ બાળી શકતો નથી. વાયુ શુષ્ક કરી શકતો નથી. જલ મહને ડુબાડી શકતું નથી. હું અનાદિ છું. જન્મ મૃત્યુ રહિત છું, હું અ-ચલ, અસ્પર્શ, સર્વગ, સર્વ શક્તિમાન છું, હુંજ પુરુષ છું. હુંજ આત્મા છું. “આત્મા” એટલે શરીર અથવા મન નથી. “આત્મા” તો એ સર્વથી અતીત છે.” આ પ્રમાણે દેવતાને જ્ઞાન થયું. અને તે જ્ઞાનન્દથી તેને જે તૃપ્તિ થઇ તેનું વર્ણન થઇ શકે એમ નથી. બિચારા અસુરને સત્ય લાભ થયો નહિ. કારણ કે તેના દેહમાં અત્યન્ત આસક્તિ હતી. તેનામાં શારીરિક ભોગવિલાસની અનેક વાસનાઓ હતી. ભોગવાસનાથી આસક્ત બનેલું મન “આત્મા”નો શોધ કરી શકે નહિ.

આ જગતમાં અનેક મનુષ્યો આસુરી પ્રકૃતિનાં છે. વળી દેવતા બીલકુલ છેજ નહિ એમ પણ નથી. જે કોઇ એમ કહે કે: “ભાઈ! આવો! તમને એક એવી વિદ્યા શિખવું કે જેથી તમારું ઇન્દ્રિય સુખ અનન્ત ગણું વૃદ્ધિ પામશે.” તો એ સાંભળી અનેક મનુષ્યો તેની પાસે દોડી જશે. પરન્તુ કોઇ કહેશે કે: “આવો, હું તમને જીવનનું અંતીમ લક્ષ્ય જે પરમાત્મા છે તે સંબંધી જ્ઞાન આપું.”

તો કોઈ પણ મનુષ્ય તેનું કથન સાંભળશે નહિ. બલભલા શ્રીમંતોને જોઈએ છે તો તેઓ પણ કેવળ ઇન્દ્રિય સુખ-વિલાસમાં રમ્યા પડ્યા રહે છે, અને ભોગને અંતે જ્યારે અનેક પ્રકારનાં દુઃખ દરિદ્ર ભોગવે છે ત્યારેજ તેમને મથર યાદ આવે છે ! ઉચ્ચ તત્વની ધારણા કરવાની શક્તિ ધણું ઓછાં માણસોમાં જોવામાં આવે છે. સત્ય પ્રાપ્તિને માટે ખંત રાખે એવા મનુષ્યો અતિ વિરલ જણાય છે ! પરંતુ સંસારમાં એવા પણ કેટલાક મહા પુરુષો છે, કે જેઓ દ્રવ્ય-પૂર્વક-નિશ્ચય પૂર્વક એવું માને છે કે : શરીર હજાર વર્ષ પર્વત રહ્યો કિંવા લક્ષ વર્ષ રહ્યો, અંતે તો તેની એક જ ગતિ થવાની છે. જે સર્વ શક્તિયોના બળથી દેહ ટકી રહ્યો છે તે દૂર થતાં જ દેહ ટકશે નહિ, પછી કોઈ પણ મનુષ્ય એક ક્ષણને માટે પણ નાશ પામતા શરીરને અટકાવવા શક્તિમાન નથી. “ શરીર ” એટલે શું ? એ તો કેટલાક પરિવર્તનશીલ પરમાણુઓનો જથ્થો છે. નદીના દષ્ટાન્તથી દેહ તત્વ તમારા બરાબર સમજવામાં આવશે. જૂરો, તમારા સ્થામે પેલી નદીમાં પુષ્કળ જળ જણાય છે. જૂરો, કાણુ-વારમાં તે જળ આકૃતિ ગયું અને તેની પાછળનું બીજું જળ આવી પહોંચ્યું. શરીર પણ એ પ્રમાણે વારંવાર પરિવર્તન પામે એવું છે. શરીર એવું પરિવર્તનશીલ હોવા છતાં પણ તેને નિરોગી અને બળવાન રાખવું આવશ્યક છે. કારણ કે આપણને એની સહાયતા વડે જ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ થઈ શકે એમ છે. એ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય જ નથી.

સર્વ પ્રકારના શરીરોમાં માનવ દેહ અતિ શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય એજ અતિ શ્રેષ્ઠ જીવ છે. મનુષ્ય સર્વ પ્રકારના નિકૃષ્ટ પ્રાણી કરતાં-એટલું નહિ પણ દેવાદિ કરતાં-પણ શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય કરતાં બીજો

કોઈ શ્રેષ્ઠ જીવ નથી. દેવતાઓને પણ જ્ઞાન પ્રાપ્તિને માટે માનવદેહ ધારણ કરવો પડે છે. એક માત્ર મનુષ્ય જ જ્ઞાન પ્રાપ્તિના અધિકારી છે. દેવતાઓ પણ એ વિષયના અધિકારી નથી, યાદુદિ અને સુસલમાનોના શાસ્ત્રાનુસાર ઇશ્વરે, દેવતા અને અન્ય સમુદય સૃષ્ટિની પછી મનુષ્ય સૃષ્ટિની રચના કરી મનુષ્યોને પ્રણામ કરવાની દેવતાઓને આજ્ઞા ફરમાવી હતી. માત્ર ઇબ્રિલશ સિવાય સૂર્યે તેમ કર્યું હતું. તેથી જ ઇશ્વરે તેને અભિ આપ આપ્યો હતો, અને તેને શ્યતાનના રૂપમાં બદલાઈ જવું પડ્યું હતું. એ રૂપકમાં એક સત્ય સમાયલું છે. તે એકે જગતમાં માનવ જન્મ એજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. પણ આદિ જીવો તમઃ પ્રધાન છે. પણુઓ કોઈ ઉચ્ચ તત્વની ધારણા કરી શક્તા નથી. દેવતાઓ પણ મનુષ્ય જન્મ ધારણ કર્યા સિવાય મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શક્તા નથી. સાંભળો. આત્મોન્નતિ કરવામાં મનુષ્યને અધિક અર્થની આવશ્યકતા નથી. વળી તદ્દન નિરધન અવસ્થા હોય તો ઉન્નતિ દૂર રહે છે. જગતમાં જેટલા મહાત્માઓનો જન્મ થયો છે, તે સર્વે મધ્યમ સ્થિતિમાં જન્મ્યા હતા. મધ્યમ સ્થિતિના મનુષ્યોમાં સર્વ વિરોધી શક્તિઓનો સમાવેશ થયેલો હોય છે.

હવે આપણે મૂળ મુદ્દા ઉપર આવીએ. આપણે હવે પ્રાણાયામ વિષયની આલોચના કરવી છે. આપણે જોવું જોઈએ કે ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ સાથે પ્રાણાયામનો કેવો સંબંધ છે? શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ દેહ યન્ત્રની ગતિને નિયમિત રાખનાર મૂળ યંત્ર ( Fly wheel ) છે. એક મ્હોટા એન્જિન તરફ દૃષ્ટિપાત કરતાં જણાશે કે એક મ્હોટું ચક્ર ફરી રહ્યું છે. તે ચક્રની ગતિ ક્રમશઃ અતિ સૂક્ષ્મ યન્ત્રમાં સંચરે છે. એ પ્રમાણે એન્જિનનાં અતિ સૂક્ષ્મ યન્ત્રો સૂક્ષ્મ ગતિશીલ થાય છે. શ્વાસ નિઃશ્વાસ એ પેલા ગતિ નિયામક ચક્ર (Fly wheel)

જેવા છે. એજ શરીરનાં સર્વ સ્થાનમાં જે પ્રકારની શક્તિની આવશ્યકતા હોય છે તે ત્યાં પ્રેરી આપે છે અને તે શક્તિને નિયમિત રાખે છે.

એક રાજાનો એક તંત્રી હતો. કાંઈ કારણસર રાજાની તેના ઉપર અપ્રીતિ થવાથી રાજાએ તેને એક અતિ ઉચ્ચ કિલ્લાનાં, અતિ ઉચ્ચ સ્થાનમાં બંધ કરી રાખવાની આજ્ઞા ફરમાવી. રાજાની આજ્ઞા પાલન કરવામાં આવી. મંત્રી પણ તે સ્થાનમાં કેદ રહી મૃત્યુની વાટ જોવા લાગ્યો. મંત્રીની પતિન પતિવ્રતા હતી. તેણે રાત્રિને સમયે કિલ્લા નજીક આવી કેદમાં પડેલા પતિ દેવતાને કહ્યું કે: “હું કયા પ્રકારનો યત્ન કરું કે જેથી આપની મુક્તિ થાય?” મંત્રીએ ઉત્તર દીધો: “આવતી કાલે રાત્રે એક લાંબું દોરડું, એક મજબૂત દોરાની દડી, એક બંડલ સૂતર, થોડીક રેસમની દોરી, એક પેટે ચાલતો લાંબો જીવડો ( જેને સીંગડાં હોય છે ) અને થોડુંક મધ લાવજો.” એ સાંભળી મંત્રીની સહધર્મિણી વિસ્મય પામી. ગમે તેમ હો, તેણે પતિની આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વ વસ્તુઓ બીજે દિવસે ત્યાં હાજર કરી.” મંત્રીએ તેને કહ્યું કે: “પેટે ચાલતા જીવડાની કમ્મરે આસપાસ રેસમની દોરી વીંટાળી તેને સિંગડે એક ટીપું મધ વળગાડી તેનું મસ્તક ઉપર રાખી તે જીવડાને કિલ્લાની દિવાલપર મૂકી દેવો. પતિવ્રતાએ પતિની આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વ કાર્ય કર્યું. તેજ ક્ષણે પેલા જીવડાએ દિવાલપર ચઢવા માંડ્યું. મધની સુગંધી આવતાં તેની લાલચે જીવડો ઉંચે ચઢવા લાગ્યો. અંતે તે કિલ્લાની ઉપર જઈ પહોંચ્યો. મંત્રીએ તે જીવડાને પકડી લીધો. તેની સાથે જ રેસમની દોરી પણ હસ્તગત કરી. ત્યાર પછી પોતાની સ્ત્રીને રેસમને બીજે છેડે સખ્ત દોરડાનું બંડલ બાંધવા કહ્યું. દોરી ખેંચતાં તે પણ હસ્તમત થયું. એજ પ્રમાણે બીજાં લાંબુ દોરડું અને દોરીનો દડો પણ તેના હાથમાં

આવ્યો. હવે કોઈ કઠિન કાર્ય અવશેષ રહ્યું નહિં. મંત્રીએ દોરડાંઓની સહાયતાથી કિલ્લા ઉપરથી નીચે ઉતરી પલાયન કર્યું. આપણા દેહમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ જાણે રેશમની દોરી સ્વરૂપ છે. એને ધારણ કર્યાથી એટલે સંયમ કર્યાથી રનાયવીય શક્તિ-પ્રવાહ સ્વરૂપ ( Nervous currents ) સૂતરનું બંડણ, ત્યાર પછી મનોવૃત્તિ સ્વરૂપ દોરડું અને અંતે પ્રાણ સ્વરૂપ રજજીને બ્રહ્મણ કરી શકાય છે. પ્રાણનો જય કરવાથી જ મુક્તિ-લાભ થઈ શકે છે.

આપણે આપણા શરીર સંબંધી અતિશય અજ્ઞાત છીએ. તેમાંનું કંઈક જાણવાનો સંભવ પણ જણાતો નથી. આપણે માત્ર મૃત-દેહ વ્યવસ્થેદ કરી તેની અંદર શું છે તે જોવા શક્તિમાન થઈએ છીએ. કોઈ કોઈ વળી જીવિતદેહ વ્યવસ્થેદ કરી તેમાં શું છે તે જોવા યત્ન કરી શકે છે પરંતુ તેની સાથે આપણા શરીરનો કાંઈ સંબંધ નથી. આપણે આપણા શરીર સંબંધી બહુજ થોડું જાણીએ છીએ. એનું કારણ શું? એનું કારણ આપણે મનને એટલે સુધી એકાગ્ર કરી શકતા નથી કે જેથી આપણે શરીરની અંદરની અતિ સૂક્ષ્મ ગતિનું જ્ઞાન મેળવી શકીએ. મન જે સમયે બાહ્ય વિષયનો ત્યાગ કરી દેહની અંદર પ્રવેશ કરે છે, અને અતિ સૂક્ષ્માવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારેજ આપણે તે ગતિને જાણવા શક્તિમાન થઈએ છીએ. આ પ્રમાણે સૂક્ષ્મનો અનુભવ કરવાની ઇચ્છા હોય તો પ્રથમ સ્થુગથી તેનો આરંભ કરવો જોઈએ. આપણે જેવું જોઈએ કે સમસ્ત શરીરચન્દ્રને ચલાવે છે કાણ? શરીરને ચલાવનાર “પ્રાણ” છે એમાં તો કંઈ સંદેહજ નથી. શ્વાસપ્રશ્વાસ એજ પ્રાણ-શક્તિનું પ્રત્યક્ષ દ્રવ્ય-સ્વરૂપ છે. હવે શ્વાસ—પ્રશ્વાસની સાથે ધીમે ધીમે શરીરની અંદર પ્રવેશ કરવો પડશે. તેમ કરવાથીજ દેહની અંદર રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ શક્તિઓ સંબંધી

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો શકીશું. વળી એ પણ જાણી શકીશું કે સર્વ સ્નાયવીય પ્રવાહ શરીરમાં સર્વત્ર કેવી રીતે ભ્રમણ કરે છે. જે સમયે આપણે તે સર્વનો મનદ્વારા અનુભવ કરી શકીશું તેજ ક્ષણે તેઓ અને તે સાથે દેહ પણ આપણા આધિનમાં આવી જશે. મન પણ એ સર્વ સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહદ્વારા સંચાલિત થઈ રહ્યું છે, તેથી તેમનો જય કરી શક્યાથી મન અને શરીર આપણે વશ થઈ જશે. એઓ આપણા દાસ-સ્વરૂપ થઈ જશે. જ્ઞાન એજ શક્તિ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ આપણો ઉદ્દેશ્ય છે. તેથી શરીર અને તેમાં રહેલી સ્નાયુ મંડળીમાં જે શક્તિ પ્રવાહ સર્વદા સંચાલિત થઈ રહ્યો છે તે સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્તિની જ વિશેષ આવશ્યકતા છે. માટે આપણે પ્રાણાયામથી જ પ્રથમ આરંભ કરવો પડશે. પ્રાણાયામ તત્ત્વ સંબંધી વિસ્તૃત સમાલોચના કરવા માટે દીર્ઘકાલની આવશ્યકતા છે, એ વિષય સંપૂર્ણ રૂપે સમજાવવા માટે ધણું દિવસ જોઈએ. આ સ્થળે હું તેના એક એક અંશની આલોચના કરીશ.

આપણે ક્રમે ક્રમે સમજી શકીશું કે પ્રાણાયામ-સાધન સમયે જે જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે તેનો હેતુ શો હશે અને પ્રત્યેક ક્રિયા વડે દેહમાં કયા પ્રકારની શક્તિનો પ્રવાહ વહન થઈ શકે છે? તે સર્વ આપણને ધીમે ધીમે સમજાશે, પરંતુ એ ક્રિયાનું સાધન નિત્ય કરવું જોઈએ. સાધન કરવાથી જ મહારા કથનની સત્યતાનું પ્રમાણ જણાશે. હું ગમે તેટલી યુક્તિ અને પ્રમાણ દ્વારા તમને સમજાવીશ તો પણ જ્યાં સુધી તમે જાતે અનુભવ નહિ કરો ત્યાં સુધી તે તમને સમજાશે નહિ. જ્યારે દેહના અંદરના વિભાગમાં એ સર્વ શક્તિ પ્રવાહની ગતિનો સ્પષ્ટ રૂપે અનુભવ થશે ત્યારે જ તમારા સર્વ સંશયની નિવૃત્તિ થશે. પરંતુ એનો જાતિ-અનુભવ

કરવા માટે નિત્ય ઠોર પરિશ્રમ-અભ્યાસ કરવાની આવશ્યકતા છે. વિશેષ નહિ તો નિત્ય બે વખત તો અભ્યાસ કરવો જ જોઈએ. એ માટે પ્રાતઃ અને સાયંકાળ એ બે યોગ્ય સમય છે. જે સમયે રાત્રિનું અવસાન-સૂર્યનો લાલ આભાસ આકાશમાં જોવામાં આવે અને જ્યારે સૂર્યનો પ્રકાશ બંધ પડી રાત્રિ થવાનો સમય થાય તે બન્ને સમયે પ્રકૃતિ દેવી અતિ શાન્ત ભાવ ધારણ કરે છે. અતિ ઉપકાલ અને ગોરજ સમય, એ બન્ને મન સ્થિર રહેવાનો અનુકૂલ સમય છે. એ બન્ને સમયે શરીર કંઈક શાન્ત ભાવ ધારણ કરે છે. એ બન્ને સમયે સાધન કરવાથી પ્રકૃતિ દેવી જ સાધકને અનેક પ્રકારે સહાયતા કરે છે. માટે એ બન્ને સમયે સાધન કરવાની આવશ્યકતા છે. સાધન સમાપ્ત કર્યા સિવાય ભોજન કરવું નહિ; એવો નિયમ રાખવો. એવો નિયમ કર્યાથી ક્ષુધાનો પ્રબળ વેગ તમારું આગ્રહ દૂર કરી દેશે. સ્નાન-પૂજન અને સાધન સમાપ્ત થયા સિવાય આહાર કરવો જોઈએ નહિ. ભારતવર્ષમાં બાળકોને એવું જ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે તેથી જ મોટી વય થતાં તેમની એ ટેવ દૃઢ રૂપે બંધાઈ જાય છે. તેઓ જ્યાં સુધી સ્નાન-પૂજન અને સાધન સમાપ્ત કરતા નથી ત્યાં સુધી તેમને ક્ષુધા લાગતી નથી.

તમારામાં જેઓ શક્તિવાન છે તેમણે સાધનને માટે એક ખાસ ઓરડો કે જૂડું મકાન રાખવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. એ મકાન કે ઓરડામાં કદી પણ કોઈએ શ્વન કરવું નહિ. એ સ્થળને તદ્દન પવિત્ર રાખવું જોઈએ.

સ્નાન કર્યા સિવાય કિંવા શરીર મન શુદ્ધ કર્યા સિવાય એ

---

૪. સર્વ સાધકે આ ક્રિયા કે ભજન-પૂજન માટે એક મકાન કે ઘરમાં એક ન્હાની ઓરડી બંધી રાખી ત્યાં જ એ કાર્ય કરવું ઉચિત છે. લેખક.

સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવો નહિ. એ સ્થાનમાં સર્વદા પુષ્પ, અને હૃદયા-  
નંદકારક દેવ દેવીનાં ચિત્રો રાખવાં. યોગીને માટે એ સર્વ અતિ  
ઉપયોગી છે. એ ચિત્રોને જોવાથી યોગી-સાધકના મન પર તેમનાં  
પવિત્ર ચરિત્રોની છાપ પડે છે, તેથી તે સર્વદા પવિત્ર રહે છે. એ  
સ્થાનમાં પ્રાતઃ અને સાયંકાળે સુગંધીદાર ધૂપ અને ધીનો દીપક  
કરવો. એ સ્થાનમાં કોઈ પણ પ્રકારનો કલહ, ક્રોધ અથવા અપવિત્ર  
વિચાર કરવા નહિ. તમારી ધર્મ ભાવના અને પવિત્ર વિચારો સાથે જે  
સાધક કે પવિત્રાત્મા મળતા થતા હોય તેને જ તે સ્થાનમાં પ્રવેશ  
કરવા દેવો. આ પ્રમાણે કરવાથી એ સ્થાન સત્વર સત્વશુભી પૂર્ણ  
થશે, એટલું જ નહિ પણ જે સમયે કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ કે  
સંશય ઉત્પન્ન થશે, અને મન ચંચળ થશે તે જ સમયે એ ગૃહમાં  
પ્રવેશ કરતાં જ તમારા મનમાં શાંતિ ઉત્પન્ન થશે. હિંદુનાં મંદિર,  
ખ્રીસ્તીનાં દેવળ, વગેરે બનાવવાનો ઉદ્દેશ્ય જ એ છે. અઘાપિ પર્યંત  
મંદિર અને દેવળોમાં એવી પવિત્ર ભાવના જોવામાં આવે છે અને  
ગમે તેવો કલેશ થતાં તે સ્થળમાં પ્રવેશ કરતાં જ માનવ મન  
શાંતિનો અનુભવ કરે છે, પરંતુ જેમ જેમ લોકોનું ધર્મ શિક્ષણ  
ઓછું થતું ગયું, જેમ જેમ પરદેશી, અને પર ભાષાના સંબંધમાં  
આવતા ગયા તેમ તેમ સાધારણ પ્રજા, મંદિરના પુજારીઓ અને  
ધર્માચાર્યોના મનમાંથી પવિત્રતા ઓછી થતી ગઈ તેમ તેમ મંદિરો  
અને દેવળોમાંથી શાંતિ ઓછી થઈ ગઈ. લોકો મંદિરો અને દેવળો  
બનાવવાનો પવિત્ર ઉદ્દેશ્ય ભૂલી ગયા છે ! ત્યાં અનેક પ્રકારનાં દુષ્કર્મો  
થાય છે તેથી ત્યાં વાતાવરણ અપવિત્ર થઈ જાય છે. જે પવિત્ર  
સ્થાનની ચારે દિશામાં પવિત્ર આદોલન ( Vibrations ) પ્રેરવામાં  
આવે છે તે સ્થાન પવિત્ર જ્યોતિ વડે પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે.



જે સાધક એવાં સ્થાનની બ્યવસ્થા કરવા શક્તિમાન ન હોય તેણે ઇચ્છાનુસાર કોઈ પણ એકાંત શાંત સ્થાનમાં સાધન કરવું જોઈએ. શરીરને ટટાર-સ્થિર-સીધું રાખી બેસવું. જગતમાં એક પવિત્ર વિચારનો પ્રવાહ વહેવડાવવો. x મનમાં જ ઉચ્ચાર કરે કે: “જગતનાં સર્વ પ્રાણી માત્ર સુખી થાઓ. સર્વે શાંતિ પ્રાપ્ત કરો. સર્વે આનંદ પ્રાપ્ત કરો.” આ પ્રમાણે પૂર્વ, દક્ષિણ, પશ્ચિમ અને ઉત્તર એમ ચારે દિશામાં દૃષ્ટિપાત કરતા પવિત્ર-વિચાર પ્રવાહ પ્રેરો. આ પ્રમાણે તમે જેટલું શુભ ચિન્તન કરશો તેટલો તમને જ લાભ થશે, કારણ કે આ સમસ્ત વિશ્વ સંસાર વિચાર પ્રવાહ વડે જ વહન થઈ રહ્યો છે. તેમાં તમારા શુભ વિચારનાં આદોલનો પ્રેરવાથી પરિણામે તમને જ શુભની પ્રાપ્તિ થશે. પરિણામે તમારું જ કલ્યાણ સધાશે. જગતનાં મનુષ્યોનું સ્વાસ્થ્ય ઇચ્છવાથી પરિણામે તમે શરીરે નિરોગી રહેશો. જગતનાં મનુષ્યોની સુખ વાંચ્છનાથી પરિણામે તમને જ સુખ પ્રાપ્ત થશે અને જગતનાં સર્વ મનુષ્યો શાંતિ પ્રાપ્ત કરે એવી ભાવના કરવાથી પરિણામે તમને જ અપૂર્વ શાંતિ પ્રાપ્ત થશે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. ત્યાર પછી જે સાધકોને ઇશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા હોય તેમણે ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી. અર્થ, સ્વાસ્થ્ય અથવા સ્વર્ગને માટે પ્રાર્થના કરવી નહિ. જ્ઞાન અને મન તત્ત્વ પ્રાપ્તિને માટે હૃદયમાં ઇશ્વર પ્રાર્થના કરવી. એ સિવાય બીજી સર્વ પ્રાર્થનાઓ સ્વાર્થ મિશ્રિત સમજવી. ત્યાર પછી વારંવાર ભાવના કરવી કે મહારો દેહ વજ્રવત્ બળવાન દૃઢ અને નિરોગી છે. એ દેહ જ આપણી મુક્તિને માટે એક સહાયબૂત છે. એ દેહ વજ્રના જેવો બળવાન થાઓ એવો વિચાર કરવો. મનમાં ને મનમાં જ વિચાર કરવો કે: એ શરીરની

x આ સમયે ઉપનિષદનાં કલ્યાણકારક મંત્રોચ્ચાર કરવા-લેખક.

સહાયતાથી જ હું આ બચાંકર જણાતો જીવન સમુદ્ર તરી પાર થઈ શકીશ. જે મનુષ્ય દુર્બળ છે તે કદી પણ યુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સાધકે સર્વ દુર્બળતાનો ત્યાગ કરવો. દેહને વારંવાર કહેવું કે: “હે દેહ! તું મહાબળવાન છે. તું મહા નિરોગી છે.” મનને કહેવું કે: “હે મન! તું અનન્ત શક્તિવાન છે.” સાધક! તું ત્હારી અનન્ત શક્તિ ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખજે. ત્હારાથી એ યોગ સાધ્ય થશે એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખજે, તો જ ત્હાં કાર્ય પરિપૂર્ણ થશે.

## તૃતીય અધ્યાય.

### પ્રાણ.

અનેક મનુષ્યો એવું માને છે કે: પ્રાણાયામ એ શ્વાસ-પ્રશ્વાસની કોઈ એક ક્રિયા છે, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી. સત્ત્વ કહીએ તો શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે એનો સંબંધ અતિ અલ્પ છે. પ્રાણાયામ-સાધનના અધિકારી થવા માટે તેના અનેક જૂદા જૂદા ઉપાય છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા એ તેમાંનો માત્ર એક ઉપાય છે. પ્રાણાયામનો અર્થ પ્રાણનો સંયમ. ભારતીય દાર્શનિક વિદ્વાનોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમસ્ત જગત્તે એ વસ્તુઓ વડે રચાયું છે. તેમાં એકનું નામ આકાશ છે. એ આકાશ એક સર્વ વ્યાપક સર્વાનુસ્યુત સત્તા છે. જેકોઈપણ વસ્તુનો આકાર છે અને જે કોઈ પણ વસ્તુ અન્ય વસ્તુઓના મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થઈ છે તે સર્વે એજ આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થયાં છે. એજ આકાશ વાયુરૂપે પરિણત થાય છે. એજ તરલ પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરે છે. એજ

વળી કઠિન આકાર ધારણ કરે છે. એજ આકાશ સૂર્ય, પૃથિવી, તારા, ધૂમકેતુ વગેરે રૂપે પરિણત થાય છે. સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીર, પશુ શરીર, ઉદ્ભિદ વગેરે જે સર્વે રૂપ આપણે જોઈએ છીએ, જે સર્વ વસ્તુઓનો આપણે ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવ કરી શકીએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ જગતમાં જે કોઈ વસ્તુ જણાય છે, તે સર્વ આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે. એ આકાશનો માત્ર ઇન્દ્રિયદ્વારા અનુભવ કરવાનો ઉપાયજ નથી. એ એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે કે તે સાધારણ અનુભુતિથી અતીત છે, જ્યારે તે સ્થુળ થઈ કોઈ આકૃતિનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ આપણે તેનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. સૃષ્ટિની આદિમાં એક માત્ર આકાશજ હતું અને કદપાન્તે સર્વ કઠિન, તરલ અને બાષ્પીય પદાર્થ, પુનઃ આકાશમાંજ લય પામશે. અને વળી પુનઃ જ્યારે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થશે ત્યારે એજ પ્રમાણે આકાશમાંથીજ સર્વ ઉત્પન્ન થશે.

પરંતુ જણવું જોઈએ કે: કઈ શક્તિના પ્રભાવથી આકાશ એ પ્રમાણે જગતરૂપે પરિણત થાય છે? એવું માત્ર પ્રાણનીજ શક્તિ વડે બને છે. જેમ આકાશ એ આ જગતનું કારણભૂત, અનન્ત સર્વ વ્યાપક મૂલ પદાર્થ છે, તેજ પ્રમાણે પ્રાણ પણ જગદ્ઉત્પત્તિનું કારણભૂત, અનન્ત સર્વ-વ્યાપક, વિકાશક શક્તિ છે. કદપની આદિમાં અને અન્તમાં સર્વે વસ્તુઓ આકાશ રૂપે પરિણત થાય છે અને જગતની સર્વ શક્તિયો પ્રાણમાંજ લય પામે છે. ખીજો કદપ આરંભ થતાંજ પુનઃ તે પ્રાણમાંથીજ સમુદય શક્તિનો વિકાસ થાય છે. એજ પ્રાણ ગતિરૂપે પ્રકટ થાય છે-એજ પ્રાણ માધ્યાકર્ષણ અથવા ચૌમ્યુ-કાર્ષ્ણ્ય શક્તિરૂપે પ્રકટ થઈ શકે છે. એજ પ્રાણ સ્નાયવીય-શક્તિ-પ્રવાહ (Nerve current) અથવા વિચાર-શક્તિરૂપ, દૈહિક

સર્વ ક્રિયારૂપે પ્રકટ થાય છે. વિચારશક્તિથી તે અતિ સામાન્ય દૈહિક-શક્તિ પર્યન્ત સર્વમાં માત્ર પ્રાણુનોજ વિકાશ છે. બાહ્ય અને અન્તઃજગતની સર્વ શક્તિ જ્યારે તેની મૂલ અવસ્થામાં ગમન કરે છે ત્યારે તેને “પ્રાણુ” કહેવામાં આવે છે. “જ્યારે અસ્તિ અથવા નાસ્તિ કાંઈપણ નહતું, જ્યારે તમઃદ્વારા તમઃ ઢંકાયલું હતું. તે સમયે કંઈ વસ્તુ વિદ્યમાન હતી ?” +તે સમયે માત્ર આકાશજ ગતિ શૂન્ય થઈને અવસ્થિત થઈ રહ્યું હતું. તે સમયે પ્રાણુ કોઈ પ્રકારે પ્રકટ જણાતો ન હતો એ ખરું પરંતુ તે સમયે પણ પ્રાણુનું અસ્તિત્વ તો હતું જ. આપણે વર્તમાન-વિજ્ઞાનદ્વારા જાણી શકીએ છીએ કે: જગતમાં જેટલી શક્તિયોનો વિકાશ થયો છે તેની સમષ્ટિ ચિરકાલ સમાન રહે છે. કેવલ કલ્પાન્ત સમયે તે શાન્તભાવ ધારણ કરે છે-અવ્યક્ત અવસ્થામાં ગમન કરે છે. ખીજા કલ્પના આરંભમાં પુનઃ તેઓજ વ્યક્તભાવ ધારણ કરી આકાશ ઉપર કાર્ય કરી શકે છે. એ આકાશમાંથીજ દ્રવ્યમાન થતી સાકાર વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને આકાશ પરિણામ-પ્રાપ્ત થવાનો આરંભ થતાં એ પ્રાણુ પણ નાના પ્રકારની શક્તિરૂપે પરિણત થઈ શકે છે. એ પ્રાણુનું યથાર્થ તત્ત્વ જાણવું અને તેના સંયમ માટે યત્ન કરવો એવુંજ નામ પ્રાણુયામ છે.

એ પ્રાણુયામ-ક્રિયામાં સિદ્ધ થવાય તો આપણે માટે અનન્ત શક્તિનાં દ્વાર ઉઘડી જાય છે. મનમાં ધારો કે: કોઈ એક મનુષ્ય એ પ્રાણુનો વિષય સમ્પૂર્ણ રૂપે સમજી શક્યો અને તેનો જય કરવા પણ શક્તિમાન થયો, તો પછી જગતમાં એવી કંઈ શક્તિ છે કે: જે

+ નાસદાસીજ્ઞો સદાસીષ્ઠ દાનોમ—ઇત્યાદિ.

તમ આસીત્ તમસાગૃહમગ્રેપ્રકેતમ્—ઇત્યાદિ. રૂગ્વેદ ૧૦ મંડલ.

તેનાથી વશ ન થાય ? તેની આજ્ઞાથી ચન્દ્ર-સૂર્ય તેના માર્ગમાંથી ચલાયમાન થઇ શકે છે. અતિ હુદ્ર પરમાણુથી તે મહાન સૂર્ય પર્યન્ત સર્વે તે મનુષ્યને વશ થઇ જાય છે. કારણ કે તેણે પ્રાણ વશ કર્યો છે. પ્રકૃતિને વશીભૂત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ પ્રાણાયામ સાધનનું લક્ષ્ય છે. જ્યારે યોગી સિદ્ધ પુરૂષ થાય છે તે સમયે પ્રકૃતિની કોઇ પણ વસ્તુ એવી નથી કે જે તેને વશ ના થાય. જે તે મહા-પુરૂષ દેવતાઓને પોતાની સન્મુખ આવવાનું આહ્વાન કરે તો તેમને પણ તેની આજ્ઞા થતાં તુર્ત જ ત્યાં હાજર થવું પડે. ગમે તે વ્રત મનુષ્યના આત્માને હાજર થવાની આજ્ઞા કરે તો તેને પણ તેમ કરવું પડે. પ્રકૃતિની સર્વ શક્તિ તે પુરૂષની આજ્ઞા થતાં જ દાસવત્ કાર્ય કહે છે. અજ્ઞાન મનુષ્યો યોગીનાં એવાં કાર્યો જોઇ તેને લોકાતીત કહે છે. હિંદુઓમાં વિશેષત્વ એજ છે કે: તેઓ કોઇ પણ તત્ત્વની આ-ભોજના કરતાં પ્રથમ જ તેમાંથી-અને તેટલો યત્ન કરીને એક સાધારણ ભાવનાનું અનુસન્ધાન કરે છે, અને તેમાં જે કાંઇ વિશેષત્વ હોય છે તે પાછળથી મીમાંસા કરવા માટે રહેવા દે છે. વેદમાં એક પ્રશ્ન પુનઃ પુનઃ પૂછવામાં આવ્યો છે કે: “ કસ્મિન્નુ મગધો વિજ્ઞાતે સર્વમિદં વિજ્ઞાતં ભવતિ ? ” એવી કઇ વસ્તુ છે કે જેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાથી સર્વ વસ્તુઓ જાણી શકાય ? આ પ્રમાણે આપણાં જેટલાં શાસ્ત્રો છે, જેટલાં દર્શન શાસ્ત્રો છે, તે સર્વે કેવળ જે વસ્તુનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યાથી સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય તેજ (તત્ત્વ) વસ્તુનો નિર્ણય કરવા બ્યસ્ત થઇ રહ્યાં છે. જે કોઇ પણ મનુષ્ય જગત્નું એક પછી એક તત્ત્વ જાણવાની ઇચ્છા રાખે તો તેને અનન્ત સમય થઇ જાય, કારણ કે તેને એક એક આણુ-રેણુનું સુદાં પ્રથક રૂપે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું પડશે, તેથી જ કહી શકાશે કે એ પ્રમાણે તો

સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એક પ્રકારે અસમ્ભવિત છે, તો પછી સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો સમ્ભવ શી રીતે? પ્રત્યેક વસ્તુનું પૃથક જ્ઞાન મેળવી મનુષ્ય સર્વજ્ઞ થઈ શકે એવો સમ્ભવજ્ઞ ક્યાં છે? યોગી પુરૂષો કહે છે કે: એ સર્વ વસ્તુઓમાં એક સાધારણ સત્તા વ્યાપી રહી છે, તેને ગ્રહણ કરી શકવાથી સર્વ વસ્તુઓનું જ્ઞાન થઈ શકે છે. એ પ્રમાણે જ વેદમાં સમુદય જગતને એક સામાન્ય સત્તાના તાબામાં મૂકવામાં આવી છે. જે મનુષ્ય તે “અસ્તિ” સ્વરૂપને ગ્રહણ કરી શકે છે, તેને જ સર્વ જગતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રણાલીથી જ સમુદય શક્તિનો અંત, પ્રાણરૂપ સામાન્ય શક્તિમાં લાવવામાં આવે છે, તેથી જ જે મનુષ્યે પ્રાણને વશ કર્યા છે તેણે જગતમાં જેટલી ભૌતિક અથવા આધ્યાત્મિક શક્તિ છે તે સર્વને વશ કરી છે. જેણે પ્રાણનો જય કર્યો છે તેણે માત્ર પોતાના મનનો જ નહિ પણ સર્વના મનનો જય કર્યો છે. તેણે પોતાના જ દેહનો નહિ પણ અન્ય જેટલા દેહ છે તે સર્વનો જય કર્યો છે. કારણ પ્રાણ એજ સર્વ શક્તિની સમષ્ટિ સ્વરૂપ છે.

કયે પ્રકારે એ પ્રાણ વશ થાય? પ્રાણાયામનો એજ એક માત્ર ઉદ્દેશ્ય છે. પ્રાણાયામ માટે જેટલા સાધનો અને ઉપદેશ છે તે સર્વનો એજ ઉદ્દેશ્ય છે. પ્રત્યેક સાધક મનુષ્યે પોતાની સમીપ જે હોય તેના વડે સાધનનો આરંભ કરવો ઉચિત છે. તેની સહામે જે જે વસ્તુઓ હોય તેના ઉપર જય કરવાનો યત્ન કરવો ઉચિત છે. જગતની સર્વ વસ્તુઓમાં દેહ એજ સૌ કરતાં વધું નજીક છે. વળી મન તે કરતાં પણ વિશેષ નજીક છે, અને જે પ્રાણ જગતમાં સર્વત્ર ફીડા કરી રહ્યો છે, તેનો જે અંશ આપણા શરીર અને મનને ગતિ આપી રહ્યો છે, તેજ પ્રાણ આપણી વિશેષ નજીક છે. ક્ષુદ્ર પ્રાણ-તરંગ-કે જે

આપણી શારીરિક અને માનસિક શક્તિરૂપે પરિચિત છે તે અનન્ત પ્રાણ-સમુદ્રનાં અતિ નજીકના તરંગો છે. જો એ સુદૃઢ તરંગનો જય કરી શકીએ તો આપણે સર્વ પ્રાણ સમુદ્રનો જય કરવાની આશા રાખી શકીએ. જે યોગી પુરૂષ એ વિષય પરત્વે સિદ્ધ થઈ શકે છે તેને જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાર પછી તેના ઉપર અન્ય કોઈ પણ શક્તિ પ્રભુત્વ જમાવી શકતી નથી. તે એક રીતે સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ થઈ શકે છે. આપણે સર્વ દેશોમાં જોઈ શકીએ છીએ કે: ત્યાં કેટલાક સમ્પ્રદાયો અનેક ઉપાયો દ્વારા પ્રાણ-સંયમ કરવાનો ચત્ન કરી રહ્યા છે. આ દેશ (અમેરિકા) માં જ આપણે મન શક્તિ દ્વારા આરોગ્ય કરનાર (Mind-healer) વિશ્વાસ દ્વારા આરોગ્ય કરનાર (Faith-healer), પ્રેતતત્ત્વવિત્ (spiritualists), ખ્રીસ્ત-વિજ્ઞાનવિત્ (Christian scientists), વશીકરણ-વિદ્વાવિત્ (Hypnotists) વગેરે સમ્પ્રદાયો જોઈ શકીએ છીએ. જો આપણે એ સર્વ સમ્પ્રદાયોનું મૂલતત્ત્વ શોધીએ તો જાણી શકીએ કે તેના ચાલકોના જાણતાં કે અજાણતાં પણ તે તો એક પ્રકારે પ્રાણચામનો જ અભ્યાસ છે. એ સર્વ સમ્પ્રદાયોનું મૂળ તત્ત્વ તે એક જ તત્ત્વમાં ધ્રુવાયલું છે. તે સર્વે મુળ એક શક્તિ વડે જ અનેક રમત રમી રહ્યા છે. તેમ છતાં પણ જે શક્તિ વડે રમત રમી રહ્યા છે તે સંબંધી તેમને કાંઈ પણ જ્ઞાન નથી. જો કે તેમણે દૈવ બળથી એક શક્તિ શોધી કહાડી છે ખરી પણ તે શક્તિના સ્વરૂપ સંબંધી તેઓ તદ્દન અજાણ છે. તેઓ અજાણ હોવા છતાં પણ યોગીઓ એ શક્તિનો જેવો ઉપયોગ કરે છે તેવોજ ઉપયોગ તેઓ પણ નહિ જાણવા છતાં કરી શકે છે. એ શક્તિ તેજ પ્રાણશક્તિ છે.

એજ પ્રાણ, સમુદય પ્રાણીના અંતરમાં જીવન-શક્તિરૂપે પ્રકા-

શિત થઇ રહ્યો છે. મનોવૃત્તિ એ એનો સૂક્ષ્મ અને અતિ ઉચ્ચ પ્રકાશ છે. જેને આપણે સત્ત્વાચર “ મનોવૃત્તિ ” કહીએ છીએ તેનું જ નામ “ મનોવૃત્તિ ” નથી. મનોવૃત્તિના તો કેટલાએ પ્રકાર ભેદ છે. જેને આપણે સહ જાત-જ્ઞાન અથવા જ્ઞાન-રહિત ચિત્તવૃત્તિ કહીએ છીએ તે આપણું સૌથી અતિ નિમ્ન કાર્ય ક્ષેત્ર છે. ધારો કે આપણને એક મચ્છરે દંશ કર્યો. આપણો હાથ એની મેળે જ તેને મારવા પ્રેરાયો. તેને મારવા માટે હાથ ઉઠાવવાનો, હલાવવાનો, નમાવવાનો આપણને વિશેષ વિચાર કરવાનું પ્રયોજન નથી. એ એક પ્રકારની મનોવૃત્તિ કહેવાય છે. શરીરના સર્વ જ્ઞાન-સહાય-રહિત પ્રતિ ક્રિયાઓ ( Reflexactions + ) એ શ્રેણીની મનોવૃત્તિમાં ગણાય છે. એના કરતાં પણ એક અતિ ઉચ્ચ પ્રકારની મનોવૃત્તિ છે, તેને જ્ઞાન-પૂર્વક ( Conscious ) કહે છે. આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ, ચિન્તા કરી શકીએ છીએ, સર્વ વિષયોની બે બાજુ તપાસી શકીએ છીએ, પરંતુ તેથી કાંઈ સર્વ મનોવૃત્તિનો અન્ત આવી જતો નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે: યુક્તિ અને તર્ક એ અતિ ક્ષુદ્ર સીમામાં વિચરણ કરે છે. માત્ર તે આપણને કેટલેક દૂર પર્યંત લઈ જઈ શકે છે. તેના ઉપર એનો વિશેષ અધિકાર નથી. જે સ્થળમાં તે પરિભ્રમણ કરી રહે છે તે અતિ અદ્ય અને અતિ સંકીર્ણ છે. પરંતુ એવું પણ જોવામાં આવે છે કે: નાના પ્રકારના વિષયો, કે જે યુક્તિના અધિકારથી બહિર્ભૂત છે, તે પણ એની અંદર આવી સમાય છે.

ધૂમકેતુએ સૌર જગતના અધિકારથી અંદર નહિં હોવા છતાં પણ જેમ તે કવચિત્ કવચિત્ તેની અંદર આવી ઉપસ્થિત થાય છે અને

---

x કોઈ પ્રકારના બાહ્ય આવેશથી શરીરનું કોઈ યન્ત્ર, પ્રસંગોપાત જ્ઞાનની કાંઈ પણ સહાયતા લીધા વિના પોતાની મેળે જ કાર્ય કરે છે, તે કાર્યને Reflexaction કહે છે.



આપણી દૃષ્ટિયે પડે છે તેજ પ્રમાણે અનેક તરવો કે જે અમારી યુક્તિના અધિકારની બહાર છે તે પણ તેના અધિકારની અંદર સમાઈ જાય છે. એટલું તો નક્કીજ છે કે તેઓ એ હદના બાહ્ય-પ્રદેશમાંથી આવે છે, પરન્તુ વિચારશક્તિ એ હદ ઓળંગી બહુ દુર જઈ શકતી નથી. એ તત્વોનો સાચો સિદ્ધાન્ત, અવસ્થા યુક્તિની હદ બહારના પ્રદેશોમાં જઈ શકાયો પડશે. અમારી યુક્તિ અને વિચાર ત્યાં સુધી પહોંચી શકતી નથી. પરન્તુ યોગી પુરૂષો કહે છે કે: એજ અમારા જ્ઞાનની છેલ્લી હદ છે એવું કદી પણ બની શકે એમ નથી. મન એ પૂર્વોક્ત એ ભૂમિથી પણ અતિ ઉચ્ચ ભૂમિમાં વિચરણ કરી શકે છે. તેજ ભૂમિને આપણે જ્ઞાનાતીત ( પૂર્ણ ચૈતન્ય ) ભૂમિ કહી શકીએ છીએ. જે સમયે મન, સમાધિ નામક પૂર્ણ એકાગ્રતા અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં આરૂઢ થાય છે તે સમયે તે યુક્તિ ભાજ્યની બહાર ચાલ્યું જાય છે, અને સહજત-જ્ઞાન તથા યુક્તિથી પણ અતીત સર્વ વિષયોનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરે છે. શરીરની સર્વ સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ શક્તિઓ, જે પ્રાણની ભેદવસ્થા છે, તેઓ જે યોગ્ય માર્ગે પરિચાલિત થાય તો તેઓ મન ઉપર વિશેષ રૂપે કાર્ય કરે. તે સમયે મન પણ પ્રથમ કરતાં અતિ ઉચ્ચ અવસ્થામાં અર્થાત્ જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્ય ભૂમિમાં વિચરણ કરે છે અને ત્યાંથી તે કાર્ય કરી શકે છે.

બાહ્યજગત કે અન્તર્જગત ગમે ત્યાં દૃષ્ટિ કરો, તે દિશામાં એક અખણ વસ્તુનો ભણ્ણાર જેવામાં આવે છે. ભૌતિક જગત પ્રત્યે દૃષ્ટિ ફેરવતાં જણાય છે કે: જાણે સર્વત્ર એક અખણ વસ્તુજ નાનારૂપે વિરાજ કરી રહી છે. જે કે તમારામાં અને સૂર્યમાં કાંઈ ભેદ નથી. વૈજ્ઞાનિક પશ્ચિમ પાસે જાઓ. તે તમને ચચાર્થ રૂપે

સમજાવી આપશે કે એક વસ્તુ સાથે બીજી વસ્તુનો ભેદ કેવળ નિર્જીવજ છે. જીવો. વસ્તુતઃ મહારી સ્થાને પડેલા ટેબલમાં અને મહારામાં કાંઈ પણ ભેદ નથી. અનન્ત જડવસ્તુઓના એક બિન્દુ સ્વરૂપ આ ટેબલ અને હું તેનું એક અન્ય બિન્દુ સ્વરૂપજ છું, પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ એ જાણે આ અનન્ત જડ-સાગરનું એક કુંડાળા સ્વરૂપ છે. સર્વ કુંડાળાંઓ સર્વદા એક સરખી સ્થિતિમાં રહેતાં નથી. ધારો કે: એક નદીના પ્રવાહમાં લાખો કુંડાળાં જોવામાં આવે છે, પ્રત્યેક કુંડાળામાં, પ્રત્યેક ક્ષણે નવીન જળ આવે છે, કેટલીક ક્ષણ ચક્કર ચક્કર ફરે છે, અને બીજી દિશામાં વહન થઈ જાય છે અને નૂતન જળ સમૂહ તેનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. એ પ્રમાણે આ જગત પણ માત્ર નિયમિત પરિવર્તનશીલ જડરાશિ છે. આપણે એ જગતમાં કુદ્ર કુદ્ર કુંડાળા જોવા છોએ. કેટલીક જૂતસમષ્ટિ આ જગત-રૂપ મહાન કુંડાળામાં પ્રવેશ કરે છે, તેણે કેટલાક દિવસ એ કુંડાળામાં ચક્કર ચક્કર ફર્યા કર્યું, ત્યાર પછી કાં તો તેણે માનવહેઠમાં પ્રવેશ કર્યો. પછી તેણે કદાચ જન્તુનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું અને તે પછી કેટલેક વર્ષે કદાચ ખનિજ નામક એક પ્રકારનાં બીજાં કુંડાળાનો આકાર ધારણ કર્યો. એ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે પરિવર્તન થતું ગયું. કોઈ પણ વસ્તુ સ્થિર નથી. સર્વ પરિવર્તનશીલ છે. મહાઈ શરીર, તમાઈ શરીર કહેતાં વાસ્તવિક કોઈ વસ્તુ છેજ નહિ. એ કહેવું માત્ર સત્ય છે. એક અખણ જડ રાશિ માત્ર વિરાજમાન થઈ રહી છે. એના કોઈ બિંદુનું નામ ચંદ્ર, કોઈ બિંદુનું નામ સૂર્ય, કોઈ બિન્દુનું નામ મનુષ્ય, કોઈ બિન્દુ પૃથિવી. કોઈ બિન્દુ ઉદ્દભિદ, અથવા કોઈ બિન્દુ કદાચ કોઈ ખનિજ પદાર્થરૂપે જોવામાં આવે છે. એમાંનું કોઈ પણ બિન્દુ-કોઈ પણ વસ્તુ-સર્વદા એક

સમાન રૂપે રહેતું નથી, સર્વ વસ્તુઓ સર્વદા પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. સર્વ જૂત માત્ર એક વખત સ્થુલભાવ ધારણ કરે છે અને બીજીજ ક્ષણે તે સૂક્ષ્મ અવસ્થાને પામે છે. અન્તર્જગત સંબંધી પણ એવુંજ સમજવું. તે પણ પરિવર્તનશીલ છે. જગતની સર્વ વસ્તુઓ “ ધથર ” માંથી ઉત્પન્ન થઈ છે. તેથી તેનેજ સર્વ જડ વસ્તુના પ્રતિનિધિ સ્વરૂપ જાણવું જોઈએ. પ્રાણુની સૂક્ષ્મ કમ્પનશીલ અવસ્થામાં એ “ ધથર ” જ મનસ્વરૂપ છે. તેથી સર્વ મનોજગત પણ એક અખણ્ડ સ્વરૂપ છે. જે મનુષ્ય પોતાના મનમાં એવાં અતિ સૂક્ષ્મ કમ્પન ( Vibrations ) ઉત્પાદન કરી શકે છે તેઓ જોઈ શકશે કે: સમુદય જગત કેવળ સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ કમ્પનનીજ સમષ્ટિ છે. કોષક ઔષધની શક્તિથી આપણે ઇન્દ્રિયાતીત રાજ્યમાં જઈ શકીએ છીએ, એવી અવસ્થામાં આપણે એજ સૂક્ષ્મ કમ્પન ( Subtle vibrations ) સ્પષ્ટ રૂપે અનુભવ કરી શકીએ છીએ. તમાગામાંના ઘણા સજ્જનોના સર હમ્ફ્રી ડેવી ( Humphrey Davy ) ની વિખ્યાત પરીક્ષા સંબંધી જણાતા હશે. હાસ્ય જનક બાષ્પ ( Laughing gas ) નો તેમને શરીરે પ્રયોગ થતાં જ તેઓ સ્તબ્ધ અને શ્વાસોશ્વાસ રહિત થઈ ઉભા રહ્યા હતા. થોડીવારે એતન આવતાં તેમણે કહ્યું કે: સમુદય જગત કેવળ બાવનાની સમષ્ટિ જ છે. થોડીક ક્ષણને માટે સમુદય સ્થુળ-કમ્પન ( Gross vibration ) દૂર થઈ કેવળ સૂક્ષ્મ કમ્પનો કે જે તેમના અભિપ્રાય પ્રમાણે મન mind હતું તેજ વિદ્યમાન રહ્યું હતું. તેઓ ચારે દિશામાં કેવળ એક અનન્ત બાવના સમુદ્રને જ જોઈ રહ્યા હતા. તેઓ સૂક્ષ્મ કમ્પનો જોઈ શક્યા હતા. તેમને મનથી સમુદય જગત જાણે એક મહા બાવના સમુદ્ર રૂપેજ બહાહ

ગયું હતું. એ મહા સમુદ્રમાં તેઓ અને ચરાચર જગતની પ્રત્યેક જડ અને ચેતન વસ્તુઓ જાણે એક એક ક્ષુદ્ર ભાવનામય કુંડાળાં હોય એમ તેમને જણાઈ રહ્યું હતું.

આ પ્રમાણે આપણે અન્તર્જગતમાં પણ એક અખણ્ડ ભાવના જોઈ શક્યા, અને અન્તે જ્યારે આપણે બાહ્ય અને અન્તર સકળ જગત છોડી દઈ આત્માની સમીપ પહોંચીએ છીએ ત્યારે તે સ્થળે એક અખણ્ડ સિવાય અન્ય કંઈ પણ નથી એવો અનુભવ થાય છે. સર્વ પ્રકારની ગતિમાન થઈ રહેલી વસ્તુઓની અંદર તેજ એક અખણ્ડ સત્તા પોતાનો મહિમા વિસારી વિરાજેલી જણાય છે. એટલું જ નહિ પણ આ દૃશ્યમાન ગતિ સમૂહમાં પણ-શક્તિના વિષય સમૂહમાં પણ-એક અખણ્ડ ભાવના વિદ્યમાન છે. એ સર્વ હવે અસ્વીકાર કરવાનો ઉપાય નથી. કારણ કે આજકાલના વિજ્ઞાન શાસ્ત્રે પણ તે સાબિત કર્યું છે. આધુનિક પદાર્થ વિજ્ઞાને સૂક્ષ્મ અનેક પ્રમાણ દ્વારા સાબિત કર્યું છે કે: શક્તિ સમષ્ટિ સર્વત્ર સમાન છે. વળી એમના અભિપ્રાય પ્રમાણે એ શક્તિ સમષ્ટિ બે રૂપે અવસ્થાન કરે છે. કવચિત્ અવ્યક્ત અવસ્થામાં અને કવચિત્ વ્યક્ત અવસ્થામાં આગમન કરે છે. વ્યક્ત અવસ્થામાં તે આવી અનેકવિધ શક્તિનો આકાર ધારણ કરે છે. એ પ્રમાણે તે અનન્તકાલથી કવચિત્ વ્યક્ત અને કવચિત્ અવ્યક્ત ભાવ ધારણ કરે છે. એ શક્તિ રૂપી પ્રાણનો સંયમ કરવો એનું જ નામ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ સાથે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાનો સંબંધ અતિ અદ્ય છે. પ્રાણાયામના યોગ્ય અધિકારી થતા માટે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા એ માત્ર એક ઉપાય છે. આપણે ફેફસાં Lungની ગતિ વડે જ પ્રાણનું અસ્તિત્વ સ્પષ્ટ રૂપે જોઈ શકીએ છીએ. એનાથી જ પ્રાણની ક્રિયા

જોઈ શકાય છે. ફેફસાંની ગતિ બંધ પડતાં જ દેહની ક્રિયા તદ્દન બંધ પડી જાય છે. શરીરના અન્ય અવયવોમાં જે શક્તિયો પ્રવાહિત થઈ રહી હતી તે સર્વે પણ બંધ થઈ જાય છે. અનેક એવા શિક્ષિત મનુષ્યો પણ જોવામાં આવે છે કે: તેમનાં ફેફસાંની ગતિ બંધ પડી જવા છતાં પણ તેમનું શરીર નાશ પામતું નથી. કેટલાક એવા પણ મનુષ્યો છે કે જેઓ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લીધા સિવાય, માટીમાં શરીર દાટી દઈ, જીવન ધારણ કરી શકે છે. તેમ છતાં તેમનો દેહ નાશ પામતો નથી, પરંતુ સાધારણ મનુષ્યો માટે તો દેહમાં જેટલી ગતિયો છે, તેમાં એજ મુખ્ય દૈહિક ગતિ છે. અતિ સૂક્ષ્મ શક્તિની નજીક જવું હોય તો અતિ સ્થુલ શક્તિની સહાયતા લેવી પડશે. એ પ્રમાણે ક્રમશઃ અતિશય સૂક્ષ્મ શક્તિમાં ગમન કરતાં કરતાં અંતે આપણે સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય પ્રત્યે ઉપરિચિત થઈએ છીએ. શરીરમાં જેટલા પ્રકારની ક્રિયાઓ છે, તેમાં ફેફસાંની ક્રિયા અતિ સહજ પ્રલક્ષ જણાય છે. એ જાણે યન્ત્રના મધ્યમાં ગતિને નિયમીત રાખનાર ચક્ર સ્વરૂપ અન્ય શક્તિઓને ચલાવી રહ્યાં છે. પ્રાણાયામનો સાચો અર્થ તો ફેફસાંની ગતિનો નિરોધ કરવો એજ છે. એ ગતિની સાથે શ્વાસનો અતિ નિકટ સંબંધ છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસ એ ગતિ ઉત્પાદન કરે છે એમ નથી. ઉલટું એ ગતિ વડે જ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લેવાય છે. એ વેગ ઉત્પાદન યન્ત્રની પેઠે વાયુને અંદરની દિશામાં આકર્ષણ કરે છે. પ્રાણ એજ ફેફસાંને ગતિ આપે છે. વળી ફેફસાંની ગતિ વાયુને આકર્ષણ કરે છે. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે પ્રાણાયામ એ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા નથી. જે પૈશિક શક્તિ ફેફસાંને ગતિ આપે છે તેને વનશમાં લાવવી એનું જ નામ પ્રાણાયામ છે. જે શક્તિ રનાયુ મણ્ડલના મધ્યમાં થઈને માંસ ( પેશીઓ ) પિંડલીઓમાં પ્રવેશ કરે

છે અને જે દેહસાંને ચલાવે છે તેનું નામ પ્રાણ છે. પ્રાણાયામનું સાધન કરીને આપણે તે ( પ્રાણ ) ને જ વશ કરવો પડશે. જે સમયે પ્રાણનો જ્ય થશે તે સમયે શરીરમાં થતી સર્વ પ્રાણ ક્રિયાઓ આપણા વશમાં આવેલી જોઈ શકીશું. મહેં એવાં માણસો પણ જોયાં છે કે જેણે પોતાના શરીરની તમામ માંસ-પેશીયોને પોતાને વશ રાખી છે. અર્થાત તે સર્વને તેઓ ઇચ્છાનુસાર ચલાવી શકે છે. એ પ્રમાણે કેમ ન થઈ શકે? જ્યારે કેટલીક પેશીઓ (પિણ્ડલીઓ) આપણી ઇચ્છાનુસાર સંચાલિત થશે, ત્યારે પછી અન્ય પેશીઓ અને સ્નાયુઓ પણ આપણી ઇચ્છાનુસાર શા માટે સંચાલિત કરી શકાશે નહિં? એમાં અસંભવિત શું છે? હમણાં આપણી એ સંયમ-શક્તિનો લોપ થયો છે, અને એ પેશીઓ આપણી ઇચ્છાનુસાર નહિં વર્તતાં સ્વતંત્ર રીતે વર્તતી (Involuntary) થઈ ગઈ છે. આપણે ઇચ્છાનુસાર આપણા કાનને ચલાવી શકતા નથી, પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે પશુઓમાં એ શક્તિ વિદ્યમાન હોય છે. આપણે એ શક્તિ સંચાલિત કરવાનો અભ્યાસ કરતા નથી માટેજ આપણે એવી શક્તિનો અનુભવ કરી શકતા નથી. એનેજ વંશાનુક્રમે શક્તિની મંદતા ( Actavism ) કહેવામાં આવે છે.

આપણે એમ પણ જાણીએ છીએ કે: જે શક્તિ હમણાં આપણામાં અવ્યક્તરૂપ ધારણ કરી રહી છે તેને વ્યક્ત અવસ્થામાં લાવી શકાય છે. આપણા શરીરમાં ગુપ્ત રહેલી અનેક શક્તિ-કે જે હમણાં આપણી ઇચ્છાને આધીન નથી તેઓને અતિશય દૃઢ અભ્યાસ દ્વારા પુનઃ આપણા વશમાં લાવી શકાય છે. એ પ્રમાણે વિચાર કરતાં જાણી શકાય છે કે: શરીરનો પ્રત્યેક અંશ આપણી સંપૂર્ણ ઇચ્છાને આધીન કરી શકાય છે, એ જરા પણ અસંભવિત નથી. ઉલટું

એ પ્રમાણે થવાનો વિશેષરૂપે સમ્ભવ છે. યોગીજનો પ્રાણાયામદ્વારા એ કાર્યમાં પૂર્ણ યશ મેળવે છે. તમે કદાચ યોગશાસ્ત્રના (અંગ્રેજી) ભાષાન્તર-અર્થો દ્વારા જોઈ શક્યા હશે કે: “શ્વાસ ગ્રહણ કરતી વખતે સમુદય શરીરને પ્રાણ દ્વારા પૂર્ણ કરો.” એ પ્રમાણે તેમાં લખ્યું છે. અંગ્રેજી ભાષાન્તરોમાં “પ્રાણ” શબ્દનો અર્થ “શ્વાસ” એવો કરવામાં આવ્યો છે. એ વાંચનાથી તમને સહજ સંદેહ ઉત્પન્ન થશે કે: શ્વાસ દ્વારા સમુદય શરીર પૂર્ણ કરવું શી રીતે? વાસ્તવિક કહીએ તો એમાં અનુવાદકોનો દોષ છે. દેહનો સમુદય વિભાગ, પ્રાણ અર્થાત્ એજ જીવન-શક્તિદ્વારા પૂર્ણ કરી શકાય છે, અને જ્યારે તમે એ ક્રિયા કરતાં સિદ્ધ બનશો તો પછી જગતમાં જોટલા પ્રકારનાં શરીર છે તે સર્વ ઉપર તમારી સત્તા વિસ્તાર પામશે. દેહનાં સમુદય વ્યાપ્ત, સમુદય દુઃખ, તમારી ઇચ્છાને આધિન થઈ જશે, એટલુંજ નહિ પણ તમે અન્યના શરીર ઉપર પણ સત્તા જમાવી શકશો. જગતમાં સારી નરસી જે કાંઈ વસ્તુઓ છે તે સર્વ સંક્રામક (એપી) છે. તમે વિચાર કરો કે: તમારું શરીર રૂપી યન્ત્ર જાણે કોઈ એક વિશેષ પ્રકારના સ્વર વડે રચાયું છે. જે કોઈ વ્યક્તિ તમારી નજીક નિવાસ કરશે, તેના હૃદયમાં તે સ્વર-તેજ ભાવના-ઉત્તરવાનો યત્ન થશે. જો તમે સખજ અને નિરોગી હશો તો તમારી સમીપ રહેલા મનુષ્યોમાં કંઈક સખજતા અને નિરોગી-પણાની ભાવનાનો અંચાર થશે. પરંતુ જો તમે વ્યાધિગ્રસ્ત અથવા નિર્બળ હશો તો તમારી સમીપ બેઠેલાં મનુષ્યો પણ જાણે વ્યાધિ-ગ્રસ્ત અને દુર્બળ થતાં જોવામાં આવશે. તમારા શરીરમાંથી નિકળતાં કમ્પન-Vibration-તમારા સમીપસ્થ શરીરમાં પ્રવેશ કરશે એમાં જરા પણ શંક નથી. જ્યારે કોઈ પણ મનુષ્ય અન્ય મનુષ્યને

રોગમુક્ત કરવાનો યત્ન કરશે ત્યારે પ્રથમ તેની એવીજ બાવના થશે કે: મહાઈ સ્વાસ્થ્ય અન્યમાં પ્રવેશ કરાવી દઉં. સત્ય કહીએ તો એજ આઘ ચિકિત્સા-પ્રણાલી છે. જાણતાં હો કે અજાણતાં હો, એક મનુષ્ય અન્ય એક મનુષ્ય-દેહમાં પોતાનું સ્વાસ્થ્ય-પોતાનું બળ-પ્રવેશ કરાવી શકે છે. કોઈ અતિશય બળવાન મનુષ્ય, જે કોઈ નિર્જળ મનુષ્યની નજીકમાં નિવાસ કરતો હશે તો તે બળવાનનું બળ નિર્જળના શરીરમાં કિંચિત્ પ્રમાણમાં પણ અવસ્થા પ્રવેશ કરશે અને તે નિર્જળ મનુષ્ય થોડે ધણે અંશે પણ બળવાન બનશે. એ પ્રમાણે, બલ-સંચારણ ક્રિયા જાણતાં અથવા અજાણતાં, બન્ને પ્રકારે થઈ શકે છે. જે એ ક્રિયા રોગીના જાણતાં કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ બહુજ ઉતાવળે અને ઉત્તમરૂપે આવે છે. વળી એક બીજા પ્રકારની આરોગ્ય-પ્રણાલી છે. તેના દ્વારા આરોગ્ય-કરનાર મનુષ્ય પોતે વિશેષ બળવાન ન હોય તો પણ સમીપસ્થ મનુષ્યના શરીરમાં બળનો સંચાર કરી શકે છે. એનું કારણ આરોગ્ય-કરનાર મનુષ્યને કિંચિત્ પ્રમાણમાં પ્રાણજીવી સમજવો જોઈએ. તે થોડી ક્ષણને માટે પોતાના પ્રાણમાં એક પ્રકારની વિશેષ-શક્તિ ઉત્પાદન કરી પોતાની નજીકના મનુષ્ય-શરીરમાં તે શક્તિનો સંચાર કરી શકે છે.

એ મહાઈ કાર્ય અનેક સ્થળે અતિ દૂરના સ્થાનમાં સાધ્ય થયેલું જોવામાં આવ્યું છે. વાસ્તવિક રીતે દૂરત્વનો અર્થ જે કમવિચ્છેદ ( Break ) કરવામાં આવે તો પછી દૂરત્વ એ કોઈ વસ્તુજ નથી. એવું દૂરત્વ ક્યાં છે કે જ્યાં પરસ્પર કોઈપણ પ્રકારનો સંપર્ક ન હોય અને જ્યાં કોઈ પણ યોગજ ન હોય. સૂર્ય અને તમે એ બેની વચ્ચે શું કોઈ બ્યવહાર નથી? એક ( સૂર્ય ) અવિચ્છિન્ન અખણ્ડ વસ્તુ છે. તમે તેના એક અંશ છો અને સૂર્ય એ તેનો એક અંશ છે.



નદીના એક કિનારામાં અને ખીજા કિનારામાં શું કાંઈ દૂરત્વ કે કમ-વિચ્છેદ છે ? જો તેમ નથી તો પછી પ્રાણશક્તિ એક સ્થાનમાંથી ખીજા સ્થાનમાં કેમ ભ્રમણ કરી શકે નહિ ? એના વિરૂદ્ધમાં કંઈ પણ યુક્તિ ચાલી શકે એમ નથી. એ સર્વ બનાવો સમ્પૂર્ણ સત્ય છે, એજ પ્રાણને બહુ દૂર પર્યંત સંચાલિત કરી શકાય છે. જો કે અવશ્ય એમ થઈ શકે છે કે; જો એક બનાવ સત્ય નિવડે તો સેંકડો બનાવો બનાવટી અને હામી ભરેલા સિવાય ખીજું કાંઈજ નથી. અર્થાત્ હજારોમાં એકાદ એવો પ્રાણ-વશ કરનાર મનુષ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે ત્યારે સેંકડો ઢોંગીઓ ઢોંગ કરતા-લોકોને હગતા જણાયા છે ! લોકો એ પ્રાણજનની ક્રિયાને જોઈ સહેલી ધારે છે તેટલો તે સહેલી નથી. અધિક સ્થળે જોવામાં આવે છે કે: આરોગ્ય-કરનાર મનુષ્ય, માનવ-દેહની સ્વાભાવિક સ્વસ્થતાની સહાયતાવડે સર્વ કાર્ય કરી શકે છે. જગતમાં એવો કોઈપણ વ્યાધિ નથી કે જેમાં સપડાઈને સંખ્યાબંધ લોકો મૃત્યુને શરણુ ચાય. એટલુંજ નહિ પણ કૌભેરા, પ્લેગ આદિ સમયે પણ જોવામાં આવ્યું છે કે: કેટલાક દિવસ સેંકડે ૬૦ જણ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે પાછળથી સેંકડે ૨૦ જણા મૃત્યુ પામે છે અને એ પ્રમાણે ધીમે ધીમે મૃત્યુની સંખ્યા ઓછી થઈ જાય છે. કહો કે છેવટે મૃત્યુ થતાં બંધ થઈ જાય છે.

કૌભેરાના કેસ ચતાંજ એલોપથીના ડાક્ટર સાહેબ આવ્યા, તેમણે રોગીને દવા આપી, હોમિયોપેથીના ડાક્ટરે આવી તેમણે પણ દવા આપી. કદાચ એલોપેથી કરતાં હોમિયોપેથી-ઉપચારથી વધુ સંખ્યામાં દરદીઓ સાજા થયા. હોમિયોપેથી-ડાક્ટરને વિશેષ યશ મળવાનું કારણ એ છે કે: તેઓ રોગીતા શરીરમાં કાંઈ ગડબડાઉ ઉપજાવ્યા સિવાયજ પ્રકૃતિને તેની ભાવના પ્રમાણે કાર્ય કરવા દે છે, અને

શ્રદ્ધાના બળવડે આરોગ્ય-કરનાર ડાક્ટર દરદીને વિશેષરૂપે આરોગ્ય કરવા શક્તિવાન થાયછે. કારણકે, તે પોતાની ઇચ્છા શક્તિદ્વારાકાર્ય કરી રોગીની અવ્યક્ત પ્રાણશક્તિને પ્રબોધિત કરી આપે છે.

પરંતુ વિશ્વાસના બળવડે આરોગ્ય-કરનારાઓના મનમાં સર્વદા એક પ્રકારનો ભ્રમ ઉપજેલો હોય છે. તેઓની માન્યતા છે કે: સાક્ષાત્ શ્રદ્ધાજ્ઞ લોકોને રોગમુક્ત કરે છે. વાસ્તવિક કહીએ તો કેવળ વિશ્વાસ એજ એકલું કારણ નથી. એવા ઘણા રોગો છે કે જે રોગી પોતેજ મૂળમાં સમજી શકતો નથી કે તેને કયો રોગ થયો છે? રોગીને રોગ હોવા છતાં પોતાની નિરોગીતા સંબંધી પ્રબળ વિશ્વાસ હોય છે તેજ તેના રોગનું એક મૂખ્ય કારણ છે અને એને પરિણામેજ તેનું મૃત્યુ થાય છે. એવાં સ્થાનમાં કેવળ વિશ્વાસ (શ્રદ્ધા) થી રોગો મટી જતા નથી. જો વિશ્વાસ (શ્રદ્ધા) થીજ રોગો મટી જતા હોત તો પછી અનેક રોગીઓ બચી જવા પામત. કારણકે પ્રત્યેકને પોતાનો રોગ મટવા ઉપર શ્રદ્ધા હોય છે. સત્ય જોતાં પ્રાણ-શક્તિવડેજ રોગો દૂર થઈ શકે છે. કોઈ પ્રાણજિત પવિત્રાત્મા પુરુષ, પોતાના પ્રાણને એક અમુક કમ્પનમાં લઈ જઈ અન્યમાં સંચાલિત કરી દઈને તેનામાં તેજ પ્રકારનાં કમ્પન-Vibraotin-ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તમને નિત્ય બનતા બનાવો ઉપરથી એનું પ્રમાણ મળી શકશે. હું બાષણો કરું છું. તે સમયે હું શું કરું છું? તે સમયે હું મહારા મનમાં એક પ્રકારનાં કમ્પનો ઉત્પન્ન કરું છું. હું એ વિષયમાં જેટલા પ્રમાણમાં કૃતકાર્ય થાઉં છું તેટલા પ્રમાણમાં તમે મહારા વાક્યો ઉપર મુગ્ધ થઈ જાઓ છો. તમે સર્વે જાણો છો કે: જે દિવસે બાષણ કરતાં કરતાં હું ખુબ મસ્ત બની જાઉં છું ( ઉશ્કેરાઈ જાઉં છું. ) તે દિવસે મહાં બાષણ તમને બહુ પ્રિય લાગે છે, અને જે દિવસે હું બાષણ કરતી વખત

ચોડો ઉશ્કેરાઉ ધું, તે દિવસે તમને મહાઈ બાપણુ સાંભળતાં વિશેષ આકર્ષણુ થતું નથી.

જેમણે પોતાના પ્રાણમાં મહાશક્તિ ઉત્પન્ન કરી જગતને અનેક દૂર પર્યંત ઉન્નત કરી ગયા છે, તે તીવ્ર-ધ્રુવશક્તિ સમ્પન્ન મહાપુરુષો પોતાના પ્રાણમાં અતિ ઉચ્ચ કમ્પન ઉત્પન્ન કરી, પ્રાણનો વેગ એટલો બધો અધિક અને શક્તિ સમ્પન્ન કરી શક્યા છે કે જેથી તે અન્યને ક્ષણવારમાં આક્રમણ કરે છે, અને હજારો મનુષ્યો તેમની તરફ આકર્ષાય છે, અને જગતના અર્ધા મનુષ્યો તેમની બાવનાનુસાર વર્તે છે. જગતમાં જેટલા મહાપુરુષો થઈ ગયા છે, તે સર્વે પ્રાણ-જિત હતા. પ્રાણસંયમને લીધેજ તેઓ મહાશક્તિ સમ્પન્ન થયા હતા. તેઓ પોતાના પ્રાણમાં અતિશય ઉચ્ચ કમ્પન-Vibration ઉત્પન્ન કરી શક્તા અને તેના વડેજ તેમનામાં સમુદય જગત ઉપર પોતાનો પ્રભાવ વિસ્તારવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ હતી. જગતમાં જેટલા પ્રકારનાં તેજ અથવા શક્તિનો વિકાસ જોવામાં આવે છે, તે સર્વે પ્રાણના સંયમમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યો તેમાં રહેલું વાસ્તવિક સત્ય જાણી શક્તા નથી, તેમ વળી તેની કોઈ પ્રકારે બ્યાખ્યા પણ થઈ શકે તેમ નથી. એ પ્રાણ શરીરમાં કયે સમયે અધિક અને કયે સમયે ઓછો છે તે જાણવું એ પણ પ્રાણાયામની એક ખાસ ક્રિયા છે. એ ક્રિયાથી સાધકની અનુભવશક્તિ એટલે બધે દરજ્જે સૂક્ષ્મ થશે કે જેથી મન દ્વારા જાણી શકાશે કે: પગનો અંગુઠો કિંવા હાથની આંગળીમાં જેટલી પ્રાણશક્તિની આવશ્યકતા છે તેટલી નથી, અને જેટલી આવશ્યકતા છે તેટલી શક્તિ પરિપૂર્ણ કરવાની શક્તિ પણ તેનામાં ઉત્પન્ન થશે. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામ સંબંધી અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ છે, તે સર્વે ધીમે ધીમે અને ક્રમશઃ શીખવી જોઈએ. ધીમે ધીમે જોઈ

શકાશે કે: વિભિન્નરૂપે સાધ્ય થતો પ્રાણુ-સંયમ અને તેને વિન્ન વિન્ન પ્રકારે પરિચ્છિન્ન કરવો એજ રાજયોગનું માત્ર એક લક્ષ્ય છે. દેહસ્થિત સર્વ શક્તિઓનો સંયમ કરવાથીજ પ્રાણુનો સંયમ થઈ શકશે. જ્યારે કોઈ પણ મનુષ્ય ધ્યાન કરતો હોય છે ત્યારે તે પ્રાણુનોજ સંયમ કરે છે એમ સમજવું જોઈએ.

મહા સમુદ્ર સ્હામે દષ્ટિપાત કરતાં જોઈ શકાશે કે: તેમાં પર્વત સમાન ઉચ્ચ અનેક તરંગો ઉછળી રહ્યાં છે. ક્ષુદ્ર તરંગો પણ અનેક થાય છે. અતિ ન્હાના તરંગો પણ જોવામાં આવે છે અને અનેક અસંખ્ય-પરપોટા પણ જણાય છે. પરંતુ એ સર્વની પાછળ અનન્ત સમુદ્ર વિદ્યમાન છે. એક તરફ ક્ષુદ્ર પરપોટાઓ મહા સમુદ્ર સાથે સંયુક્ત છે, તેજ પ્રમાણે પ્રચંડ તરંગો પણ મહા સમુદ્ર સાથે સંયુક્ત છે. એ જ પ્રમાણે આ સંસારમાં કોઈ મહાપુરૂષ અને કોઈ ક્ષુદ્ર પરપોટા જેવાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ થઈ શકે છે, તેમ છતાં પણ તે સર્વે એક અનન્ત મહા શક્તિ સમુદ્ર સાથે સંયુક્ત થઈ રહ્યાં છે. એ મહા શક્તિ સાથે જીવ માત્રનો જન્મથી જ સંબંધ સંધામણો હોય છે. જે સ્થળે જીવન શક્તિનો પ્રકાશ જોવામાં આવશે, તે સ્થળે જણવું કે: તેની પાછળ અનન્ત શક્તિનો ભણ્ડાર વિદ્યમાન જ છે. એક ક્ષુદ્ર વનસ્પતિ જોવામાં આવે છે. તે કદાચ એટલી બધી ક્ષુદ્ર અને એટલી બધી સૂક્ષ્મ હોય છે કે તે દુરબીન સિવાય જોઈ શકાશે નહિં. ત્યાંથી આરંભ કરો. તમો જોઈ શકશો કે તે સૂક્ષ્મ જણાતી વનસ્પતિ અનન્ત શક્તિના ભણ્ડારમાંથી કમશ: શક્તિ સંગ્રહ કરી એક બીજે જ આકાર ધારણ કરી રહી હોય છે. એક દિવસ તેણે હિંમિદ્નું રૂપ ધારણ કર્યું. તે પછી તેજ વનસ્પતિ મનુષ્ય રૂપ ધારણ કરી અન્તે ઇશ્વર રૂપે બદલાઈ ગઈ. જે કે પ્રકૃ-

તિના સાધારણ નિયમ પ્રમાણે એવું પરિવર્તન થતાં લાખો વર્ષ થઈ થઈ જાય છે, પરંતુ એ સમયનો હિસાબ શો? સાધનનો વેગ વૃદ્ધિ કરવામાં આવે તો દીર્ઘ સમય પણ ધણો જ ટુંકો થઈ જાય છે. યોગીજનો કહે છે કે: સાધારણ રીતે કાર્ય કરતાં અધિક સમય જણાય છે પરંતુ તે જ કાર્ય કરવાનો વેગ વધારવામાં આવે અર્થાત્ ઉતાવળે-ઝટ ઝટ-તે કાર્ય કરીએ તો થોડા સમયમાં જ તે પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. આ જગતના શક્તિ-ભાણ્ડારમાંથી મનુષ્યો થોડા થોડા કરીને વિશેષ શક્તિ-સંગ્રહ કરવા શક્તિમાન છે. આ પ્રમાણે કરવાથી એક મનુષ્યને દેવત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે કદાચ લાખો વર્ષ વીતી જાય, અને એથી ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે કદાચ ૫૦ લાખ વર્ષ પણ થઈ જાય, અને પૂર્ણ સિદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરતાં કદાચ બીજા ૫ લાખ વર્ષ પણ વીતી જાય, પરંતુ ઉન્નતિના વેગમાં વૃદ્ધિ કરવાથી એટલો દીર્ઘકાળ પણ સંક્ષેપ થઈ જાય છે. નિયમિત રૂપે સાધના કરવામાં આવે તો છ માસમાં અથવા વધારેમાં વધારે છ વર્ષમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કેમ ન થાય? યુક્તિ દ્વારા સમજી શકાય છે કે: એને માટે કોઈ સમય નિશ્ચિત છે જ નહિ. દૃષ્ટાંત સ્વરૂપ કહી શકાશે કે: કોઈ એન્જિનમાં નિયમિત રૂપે કોયલા નાંખવાથી એક કલાકમાં બે માઇલને હિસાબે પ્રવાસ કરી શકે, અને તેથી વિશેષ કોયલા નાંખવામાં આવે તો તે જ એન્જિન એથી પણ વિશેષ ઝડપથી દોડી શકે છે અને ધારેલે સ્થળે બહુ જ જલદી પહોંચે છે. મેલ ટ્રેન અને પેસેન્જર ટ્રેનની દોડવાની ગતિમાં કેટલો બધો ફેર હોય છે! મેલ બહુ જ વહેલી દોડી ગત્યવસ્થાને પહોંચે છે જ્યારે પેસેન્જર ટ્રેન ઘણી જ ધીમે ધીમે-અટકતી અટકતી-અમુક સ્થળે પહોંચે છે! એ પ્રમાણે જ આપણે પણ સાધનામાં તીવ્ર વેગ ધારણ કરીએ તો આ જન્મમાં

જ મુક્તિ-પ્રાપ્ત કેમ ન કરી શકીએ વાં? આપણે જાણીએ છીએ કે કલ્પાન્તે તો સર્વે જીવો મુક્તિ પામવાના જ છે, પરંતુ આપણે એટલાં બધાં વર્ષ શા માટે ખોટી ચતુર્થ જોઈએ? અને શા માટે વારંવાર જન્મ મરણનું ભયંકર દુઃખ ભોગવવું જોઈએ? જેમ બને તેમ જલદી આપણે એ દુઃખથી શા માટે વહેલા મુક્તિ પ્રાપ્ત ન કરવી? આ ક્ષણે જ, આ શરીરે જ, આ મનુષ્ય-દેહમાં જ આપણે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ ન થઈએ? એ સંબંધી અનન્ત જ્ઞાન અને અનન્ત શક્તિ આપણે આ ક્ષણે જ શા માટે પ્રાપ્ત ન કરવી?

આત્માની ઉત્પત્તિનો વેગ વૃદ્ધિ કરી કયે પ્રકારે અલ્પ સમયમાં જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકાય એ જ યોગવિદ્યાનું લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ્ય છે. અનન્ત શક્તિ-ભાણ્ડારમાંથી શક્તિ ગ્રહણ કરવાની સત્તા વધારી કેવી રીતે શીઘ્ર મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય અને થોડી થોડી ગતિ કરીને જ્યાં સુધી અન્ય મનુષ્યો મુક્તિ પ્રાપ્ત ન કરે ત્યાં સુધી આપણે પણ વાટ ન જોવી પડે તેનો ઉપાય યોગીજનોએ શોધી કઢાડ્યો છે. મહાપુરુષ, સાધુ, સિદ્ધ-પુરુષ કહેતાં શું સમજી શકાય છે?

સાધારણ મનુષ્યો કોટી કોટી જન્મમાં જે અવસ્થાઓ ભોગવી લઈને મુક્ત થાય છે તે સર્વને યોગીજનો એક જન્મમાં જ સમયને સંક્ષેપ કરી લઈ ભોગવી લે છે. એક જન્મમાં જ તેઓ પોતાની મુક્તિનું સાધન સાધ્ય કરી લે છે. તેઓ મુક્તિ સિવાય બીજા કંઈ પણ વિચાર કરતા જ નથી. તેઓ મુક્તિ સિવાય બીજા કંઈ પણ કાર્યને માટે શ્વાસ નિઃશ્વાસ સુધાં મૂકતા લેતા નથી. એક ક્ષણનો સમય પણ તેઓ વૃથા જવા દેતા નથી. એ પ્રમાણે વર્તવાથી જ તેમનો મુક્તિનો સમય સંક્ષેપ થતો જાય છે. એકાગ્રતાનો અર્થ જ એ છે કે; શક્તિ સંચય કરવાની ગતિ વધારી સમય સંક્ષેપ કરવો. રાજયોગ એ

એકાગ્રતા શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનું વિજ્ઞાન છે.

પ્રાણાયામ સાથે પ્રેતતત્ત્વનો સંબંધ શો છે ? એ પણ એક પ્રકારનો પ્રાણાયામ જ છે. જો એ કથન સત્ય હોય કે: પરલોકગત આત્માઓનું અસ્તિત્વ છે, કેવળ આપણે તેમને જોઈ શકતા નથી એટલું જ, તો એ પણ સમ્ભવિત છે કે: આ સ્થળે જ કદાચ સેંકડો, લાખો, આદિમાઓ વિદ્યમાન છે, જેને આપણે જોઈ શકતા નથી, જેનો અનુભવ કરી શકતા નથી અને જેમને સ્પર્શ કરી શકતા નથી. કદાચ આપણે સર્વદા તેમના શરીરમાં ચઢને જ આવ જ કરતા હોઈશું, અને એટલું પણ સમ્ભવિત છે કે: તેઓ પણ આપણને જોઈ કે કોઈ પ્રકારે આપણો અનુભવ કરી શકતા નથી. એ તો જાણે એક કુંડાળામાં બીજું કુંડાળું હોય કિંવા એક જગ-જ્વાલી અંદર બીજું જગત્ હોય તેમ છે. જેઓ સમાન ભૂમિકા (Plane) પર હોય છે તેઓજ પરસ્પરને જોઈ શકે છે. આપણે પચ્ચેન્દ્રિય વાળાં પ્રાણી છીએ. આપણાં પ્રાણુનાં કમ્પનો એક અમુક પ્રકારનાં હોય છે. જેમનાં પ્રાણુ-કમ્પન બરાબર આપણા પ્રાણુ-કમ્પન જેવાં જ હોય છે તેમને જ આપણે જોઈ શકીશું, પરંતુ જો કોઈ પણ પ્રાણીના પ્રાણુ આપણા કરતાં ઉચ્ચ કમ્પન-સીલ હશે તો આપણે તેમને જોઈ શકીશું નહિ. પ્રકાશની ઉજ્જવળતા અતિશય વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે આપણે તેના રહામે જોઈ શકતા નથી પણ કેટલાંક પ્રાણીઓનાં ચક્ષુ એટલી બધી શક્તિ વાળાં હોય છે કે જેઓ એ પ્રકાશ રહામે પણ જોઈ શકે છે. વળી જો પ્રકાશનાં કમ્પન અતિશય મૃદુ-મંદ (અંધારું) હોય તો તેમાં પણ આપણે જોઈ શકતા નથી પરંતુ ધ્રુવડ અને ખિલાડાં આદિ જન્તુઓ તેમાં પણ પડેલી વસ્તુ જોઈ શકે છે. આપણી દૃષ્ટિ એ પ્રાણુ કમ્પ-

નનો મૂખ્ય પ્રકાર પ્રત્યક્ષ કરવા સમર્થ છે, અથવા વાયુરાશિ સંબંધી વિચાર કરો. વાયુ અનેક (૫૬) થરમાં સંજોગત થઈ રહ્યો છે. એક થર વાયુ ઉપર બીજો સ્થર સ્થપાઈ રહ્યો છે. પૃથિવીની નજીકમાં જે થર છે તેના ઉચ્ચ થર કરતાં અધિક ઘન હોય છે, તેથી પણ ઉચ્ચ પ્રદેશમાં જતાં જોઈ શકાશે કે: વાયુ ક્રમશઃ તરલ થાય છે. અથવા સમુદ્ર સંબંધી વિચાર કરો. સમુદ્રનાં જેટલા ઉંડાણમાં પ્રવેશ કરીશું ત્યાં જલનું ઘનત્વ વૃદ્ધિ પામેલું જણાશે. જે જન્તુઓ સમુદ્રના તળીયામાં નિવાસ કરે છે તેઓ સમુદ્રની સપાટી ઉપર કદી પણ આવી શકતાં નથી, કારણ કે ત્યાં આવતાં તુર્તજ તેમનું મૃત્યુ થાય છે.

સર્વ જગતને “ધર” ના એક મહા સમુદ્ર રૂપે સમજી લ્યો. પ્રાણની શક્તિ વડે તે સ્પન્દિત થઈ રહ્યું છે અને જાણે અનેક થર વડે ભિન્ન ભિન્ન રૂપે અવસ્થાન કરે છે. એ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે જે સ્થાનમાંથી સ્પન્દનનો આરંભ થયો છે ત્યાંથી જેટલે દૂર ગમન કરી શકાય છે, તેટલે મુંઘી તે સ્પન્દનનો મૂઠું બાવે અનુભવ થાય છે. કેન્દ્રની સમક્ષ સ્પન્દનની ગતિ અતિ દ્રુત છે. જળા ધારો કે: એક એક પ્રકારના સ્પન્દન છે તે એક એક થર ( ૫૬ ) છે. એ સર્વ સ્પન્દનક્ષેત્રની એક કુંડાળા રૂપે કલ્પના કરો. સિદ્ધિ એ એનું કેન્દ્ર છે. એ કેન્દ્રથી જેટલે દૂર ગમન કરી શકાશે, ત્યાં સ્પન્દન મૂઠું થતાં જણાશે. જૂત એ સર્વ કરતાં બાહ્ય થર છે. મન એ તેના કરતાં નજીકનો થર છે, અને આત્મા એ કેન્દ્ર સ્વરૂપ છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરવાથી જાણી શકાશે કે: જેઓ એક થરમાં નિવાસ કરે છે, તેઓ એક બીજાને ઓળખશે. પરંતુ તેના કરતાં નિચલા અથવા ઉચ્ચ ( ૫૬ ) થરમાં નિવાસ કરનાર જીવોને તેઓ જોઈ કિંવા ઓળખી શકશે નહિ, પરંતુ જેમ આપણે સૂક્ષ્મદર્શક કે



દૂરદર્શક યન્ત્ર વડે આપણી દૃષ્ટિનું ક્ષેત્ર વધારી શકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે આપણે મનને બિન્ન બિન્ન પ્રકારનાં સ્પન્દનયુક્ત કરીએ તો તે દ્વારા ઉર્ધ્વ-ચરના સમાચાર અર્થાત્ ત્યાં શું થાય છે તે જાણી શકીએ છીએ. ધારો કે: આ મકાનમાં જ કેટલાંક એવાં પણ પ્રાણીઓ છે કે જેને આપણે જોઈ શકતા નથી. તેઓ પ્રાણના એક પ્રકારનાં સ્પન્દનનું અને આપણે એક બીજા પ્રકારના સ્પન્દનનું પરિણામ છીએ. ધારો કે તેઓ અધિક સ્પન્દનશીલ અને આપણે અતિશય અલ્પ સ્પન્દનશીલ છીએ. આપણે પ્રાણ રૂપ મૂલ વસ્તુ દ્વારા નિર્માણ થયા છીએ અને તેઓ પણ એના વડે જ રચાયા છે. સર્વે એક સમુદ્રના જ બિન્ન બિન્ન અંશ છે. બિન્નતા માત્ર સ્પન્દનની જ છે. જે હમણાં જ મનને અધિક સ્પન્દનશીલ બનાવું તો હું પણ આ સ્થલમાં અવસ્થિત થઈ શકું નહિ અને હું તમને જોઈ શકું નહિ. તમે મ્હારી સ્હામેથી અંતર્હિત થશો અને તેઓ આવિર્ભૂત થશે. તમારામાંના અનેક મનુષ્યો કહી શકશે કે એ વ્યાપાર તદ્દન સત્ય છે. મનને એ પ્રમાણે અતિશય ઉચ્ચ સ્પન્દનશીલ કરવું એને જ યોગ શાસ્ત્રમાં “સમાધિ” એવા એક જ શબ્દથી સંબોધવામાં આવ્યું છે. એ “સમાધિ” નિમગ્ન અવસ્થાઓમાં અતીન્દ્રિય પ્રાણિ સમુહને જોઈ શકાય છે. “સમાધિ” ની સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં આપણને સત્ય સ્વરૂપ “બ્રહ્મ દર્શન” થાય છે. તે સમયે જે સામગ્રી વડે આ સમુદય બહુ વિધ જીવોની ઉત્પત્તિ થઈ છે તેમને જાણવા શક્તિમાન છીએ. જેમ એક મૃત્તિકાના પિણ્ડને જાણી શક્યાથી સર્વ મૃત્તિકા પિણ્ડનું જ્ઞાન થાય છે તેજ પ્રમાણે બ્રહ્મ દર્શન કર્યાથી સમુદય જગતને જાણવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે: પ્રેતતત્ત્વ વિદ્યામાં જેટલું સત્ય

સમાયું છે તે પ્રાણાયામનો જ કાંઈક અંશ છે. એ પ્રમાણે જ, જ્યારે તમે જોઈ શકો કે કોઈ એક સમ્પ્રદાય અથવા કલ્પના સમા- સદો કોઈ અતીન્દ્રિય અથવા ગુપ્ત તત્વનો શોધ કરે છે ત્યારે સમજી લેવું કે: તેઓ કેટલેક અંશે રાજયોગનું જ સાધન સાધે છે. પ્રાણુ સંયમનો જ યત્ન કરે છે. જે મનુષ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારની અસા- ધારણ શક્તિનો વિકાસ જોવામાં આવે ત્યારે સમજવું કે તેનામાં પ્રાણુ શક્તિનું વિશેષત્વ થયું છે. એટલું જ નહિ પણ બહિર્વિજ્ઞાનને સુદ્ધાં પ્રાણાયામ અંતર્ગત ગણી શકાય. વરાળચન્દ્રોને કોણ ચલાવે છે? પ્રાણુ એજ વરાળચન્દ્રના મધ્યમાં સ્થિત થઈ તેને ગતિ આપે છે. વિજ્ઞાની અનેક અદ્ભુત ક્રિયા જોવામાં આવે છે તે સર્વે પ્રાણુ સિવાય બીજું શું હોઈ શકે? પદાર્થ વિજ્ઞાન એટલે શું સમજવું? એ પ્રાણાયામની બાજુ ક્રિયા માત્ર છે. પ્રાણુ જે સમયે આધ્યાત્મિક શક્તિ રૂપે પ્રકટ થાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક ક્રિયા દ્વારા તેનો સંયમ કરી શકાય છે. જે પ્રાણાયામ વડે પ્રાણુનાં સ્થૂલ સ્વરૂપોનો, બાજુ ક્રિયા દ્વારા જ્ય કરવાનો યત્ન કરવામાં આવે છે તેને પદાર્થ વિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે, અને જે પ્રાણાયામ વડે પ્રાણુના આધ્યાત્મિક વિકાશોનો, આધ્યાત્મિક ક્રિયા દ્વારા સંયમ કરવાનો યત્ન કરવામાં આવે છે તેને રાજયોગ કહે છે.

## ચતુર્થ અધ્યાય.

### પ્રાણનું આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ.

યોગિજનો કહે છે કે: મેરુદણ્ડ (બરડાની કરોડ)ના મધ્યમાં ધડા અને પિંગલા નામક બે સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહ (નાડી) અને મેરુદણ્ડની મજબૂત મધ્યમાં સુષુમ્ણા નામક એક સ્ન્ય

નાડી છે. એ શૂન્ય નાડીના નિમ્ન પ્રદેશમાં કુંડલિની-શક્તિનું આધાર-ભૂત (મૂલાધાર) પદ્મ છે. યોગીઓ કહે છે કે: એ ત્રિકોણાકાર છે. યોગીઓની રૂપક ભાષામાં એ સ્થાને કુંડલિની શક્તિ કુંડલાકૃતિ થઇ વિરાજમાન થઇ રહી છે. જ્યારે એ કુંડલિની જગ્રત થાય છે ત્યારે તે ઉપરોક્ત શૂન્ય-શુષુપ્ત્યા નામક નાડીમાં વેગપૂર્વક ચઢવાનો ચત્ન કરે છે અને જેમ જેમ તે એક એક સોપાન\* ઉપર ચઢે છે તેમ તેમ સાધકનું મન ક્રમશઃ વિકાસ પામતું જાય છે. તે મયથે સાધકને નાના પ્રકારનાં અલૌકિક દૃષ્ટો જોવામાં આવે છે, અને તે યોગીને અનેક પ્રકારની અદ્ભુત શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જે સમયે કુંડલિની-શક્તિ મસ્તકમાં ઉપસ્થિત થાય છે તે સમયે યોગી સમ્પૂર્ણ રૂપે શરીર અને મનથી ભિન્ન થઇ જાય છે અને તેનો આત્મા મુક્તભાવ પ્રાપ્ત કરે છે. મેરૂમજ્જાની એક વિશેષ પ્રકારે રચના થઇ છે તે આપણા જાણવામાં છે. અંગ્રેજી અક્ષર આઠ 8 એને આડો ૦ રાખીએ તો એના બે વિભાગ થયેલા જણાશે અને તે બન્ને વચ્ચેમાંથી સંયુક્ત થયેલા છે. એ અક્ષરો એક ઉપર એક ગોઠવવાથી મેરૂમજ્જાનાં જેવા દેખાય છે. અર્થાત્ બરાબની કરોડ એ પ્રમાણેજ રચવામાં આવી છે. એની ડાબી બાજુએ ઇંડા, જમણી બાજુએ પિંગલા અને બન્ને મજ્જાની બરાબર વચ્ચેમાં શૂન્ય નાડી છે તેનું નામ સુષુપ્ત્યા છે. કટિદેશસ્થ, મેરૂ-દણ્ડસ્થિત કેટલાંક અસ્થિ પછી જે સ્થળે મેરૂ-મજ્જા પૂર્ણ થાય છે ત્યાંથી પણ એક અતિશય સૂક્ષ્મ સૂત્રવત્ પદાર્થ બરાબર નીચે લટકતો જણાય છે. સુષુપ્ત્યા નાડી તે સ્થળે પણ અવસ્થિત છે, પરંતુ તે સ્થાને અતિ સૂક્ષ્મ થઇ ગઇ છે એટલુંજ. એ નાડીનું નીચલું મુખ બન્ધ હોય છે. કટિદેશસ્થ સ્નાયુજાળની નજીક Sacral Plexus

\* ૫૮ ચક્રમાંના એક એક ચક્રનો ભેદ કરી ઉપર ચઢે છે.

પર્યન્ત એ નાડી અવસ્થિત છે. વર્તમાનકાલના શારીર-વિધાન-શાસ્ત્ર Physiologyના અભિપ્રાય પ્રમાણે એ ત્રિકોણાકૃતિ છે. એ સર્વે નાડીજાળનું કેન્દ્રસ્થાન મેર-મજ્જાની મધ્યમાં છે. એનેજ યોગીજનો ભિન્ન ભિન્ન પદ્ધ (સ્વરૂપ ચક્રો) કહે છે.

યોગિજનો કહે છે કે: સર્વની નીચે (ગુદાથી થોડે ઉંચે) મૂલાધાર પદ્ધ (ચક્ર)થી આરંભ કરીને મસ્તકમાં સહસ્રદલ-પદ્ધ પર્યંત કેટલાંક કેન્દ્ર છે. જો આપણે એ સર્વ પદ્ધ (ચક્રો)ને ભિન્ન ભિન્ન નાડી-જાલ-રૂપે માનીએ તો તેથી વર્તમાનકાલના શારીર-વિધાન-શાસ્ત્ર દ્વારા યોગિજનોનું કથન અતિ સહેજે સમજી શકાય. આપણે જાણીએ છીએ કે: આપણા સ્નાયુઓમાં બે પ્રકારનો પ્રવાહ વહન થાય છે. તેમાંના એકને અન્તર્મુખી અને બીજાને બહિર્મુખી કહેવામાં આવે છે. એકને ગ્લાન્દમક, બીજાને ગત્યાત્મક, એકને કેન્દ્રાભિ-મુખી અને બીજાને કેન્દ્રથી નીચે ઉતરતો કહેવાય છે. એમાંથી એક મસ્તિક તરફ સમાચાર વહન કરે છે, અને બીજો મસ્તિકથી નીચે-બહારની દિશામાં સમાચાર વહન કરી જાય છે. પરંતુ એ બન્ને પ્રવાહ પરિણામે મસ્તક જોડે સંયુક્ત થયેલા છે. આપણે એમ પણ જાણવું જોઈએ કે: સર્વ ચક્રોમાં સર્વથી નીચેનું મૂલાધાર પદ્ધ (ચક્ર), મસ્તકમાંનું સહસ્રદલ-પદ્ધ અને મૂલાધારથી થોડે ઉંચે આવેલું સ્વાધિધાન-પદ્ધ, એ વગેરે ચક્રો સંબંધી માહિતી મેળવવી વિશેષ આવશ્યક છે. પદાર્થ-વિજ્ઞાનમાંથી આપણે એક બીજો પણ વિષય સમજવો જોઈએ. આપણે વિજ્ઞાની અને તેની શક્તિ સંબંધી અનેક વાર્તાઓ સાંભળી છે પણ વિજ્ઞાની એ શું છે તે કોઈ જાણતું નથી. આપણે માત્ર એટલું જ જાણીએ છીએ કે વિજ્ઞાની એ એક પ્રકારની ગતિ (શક્તિ) છે. જમતમાં નાના પ્રકારની ગતિનો પ્રકાશ જોવામાં આવે છે. તેમાં

અને વિજ્ઞાની ગતિમાં બેઠ કંટકો છે ? ધારે કે, એક ટેબલ એવી રીતે સંચાલિત થાય છે કે જ્યાં તેના પરમાણુઓ બિન્ન દિશામાં સંચાલિત થાય છે. જો એ ટેબલના સમુદય પરમાણુઓ ક્ષણે ક્ષણે એક દિશામાં સંચાલિત થાય તો તેજ વિદ્યુત શક્તિ-રૂપે ફેરવાઈ જશે. સમુદય પરમાણુઓ એક દિશામાં ગતિશીલ થાય તો તેનેજ વિદ્યુત ગતિ કહે છે. આ મહાનમાં જે વાયુનો જથ્થો બરાબો છે, તેનાં સમુદય પરમાણુઓ જો ક્રમશઃ એક દિશામાં સંચાલિત કરવામાં આવે તો તે સ્થાન એક મહાન વૈદ્યુતિક-ચન્ન (Battery) રૂપે બદલાઈ જશે. શારીર-વિધાન-શાસ્ત્રનો એક નિયમ આપણે લક્ષ્યમાં રાખવો જોઈએ. જે સ્નાયુ કેન્દ્ર, શ્વાસપ્રશ્વાસનાં ચન્ત્રોને નિયમિત રાખે છે, તેનો સમુદય સ્નાયુપ્રવાહ ઉપર કંઈક પ્રભાવ હોય છે. એજ કેન્દ્ર વક્ષઃ સ્થળની બરાબર વિપરીત દિશામાં-મેરુદ્ધમાં અવસ્થિત થઈ રહ્યું છે. તે શ્વાસપ્રશ્વાસનાં ચન્ત્રોને નિયમિત કરે છે, અને અન્ય સ્નાયુઓ ઉપર પણ તેનો કિંચિત્ પ્રભાવ પડે છે.

હવે આપણે પ્રાણાયામ-ક્રિયા સાધન કરવાનું કારણ સમજવાનો મત્ત કરીશું. પ્રથમતઃ જો શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ નિયમિત કરી શકાય તો શરીરનાં સમુદય પરમાણુઓ એક દિશામાં ગતિ કરવાની શરૂઆત થશે. જો અનેક દિશામાં વિચરેલું મન, અનેક દિશામાં નહિં જતાં માત્ર એકજ સ્થાનપર નિશ્ચલ થઈ એક દૃઢ-ધ્મજાશક્તિરૂપે સ્થિર થાય તો સમુદય સ્નાયુ-પ્રવાહ પણ બદલાઈ જઈ એક પ્રકારની વિદ્યુતવત ગતિ પ્રાપ્ત કરે. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે: જો સર્વ સ્નાયુ-પ્રવાહ ધ્મજાશક્તિરૂપે બદલાઈ જાય તો તે વિદ્યુતવત કોઈ એક પદાર્થનો આકાર ધારણ કરે છે. શરીરમાંની સમુદય ગતિ સમ્પૂર્ણ એકજ સ્થાન તરફ ગમન કરે તો તે ધ્મજાશક્તિના મહાન આધાર

( પાત્ર ) સ્વરૂપ થઈ રહે. એ પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ યોગીજનોનો ઉદ્દેશ્ય છે. એ પ્રમાણે, શારીર-વિધાન-શાસ્ત્રની સહાયતાથી પ્રાણાયામ-ક્રિયાની વ્યાખ્યા કરી શકાય. એ ક્રિયા શરીરમાં એક પ્રકારની એકાભિસુખી ગતિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ-ચન્ત્ર ઉપર આધિપત્ય વિસ્તારી શરીરમાંના અન્ય પદ્મ ( ચક્રો )ને પણ વશ કરવામાં સહાયતા કરે છે. પ્રાણાયામનું મૂખ્ય લક્ષ્ય જોઈએ તો મૂલાધાર પદ્મમાં કુંડલાકારે પડી રહેલી કુંડલિની-શક્તિને જાગ્રત કરવી એજ છે.

આપણે જે કાંઈ જોઈએ છીએ, કલ્પના કરીએ છીએ, અથવા જે કાંઈ સ્વપ્ન જોઈએ છીએ, તે સર્વનો આપણે આકાશમાં અનુભવ કરવો પડે છે. ઉંચે જે આકાશ સાધારણરૂપે જોવામાં આવે છે તેનું નામ મહાકાશ છે. યોગીઓ જ્યારે અન્ય મનુષ્યોના મનોભાવ પ્રત્યક્ષ કરે છે અથવા અલૌકિક વસ્તુનાં દર્શન કરે છે ત્યારે તે વસ્તુને પ્રથમ તેઓ પોતાના ચિત્તાકાશમાં જોઈ શકે છે, અને જ્યારે મનો-વૃત્તિ તદ્દન વિષયશૂન્ય થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના સ્વસ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય છે, તેનું નામ ચિત્તાકાશ કહેવામાં આવે છે. જે સમયે કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થઈ સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે તે સમયે સાધકને સર્વ વિષયોનું જ્ઞાન ચિદાકાશમાં થાય છે. જ્યારે તે શક્તિ એ નાડીના છેલ્લા છેકા સુધી-મસ્તકપર્યંત-પહોંચે છે ત્યારે ચિદાકાશમાં એક વિષયશૂન્ય જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે વિજ્ઞાનિક શક્તિની ઉપમા આપીએ તો જોઈ શકાશે કે: મનુષ્યો માત્ર તારચન્ત્ર દ્વારા વિજ્ઞાનિક-પ્રવાહ એક સ્થાનમાંથી બીજા સ્થાનમાં મોકલી શકે છે, પરંતુ પ્રકૃતિદેવી તો પોતાનો મહાન્ મહાશક્તિ-પ્રવાહ એક સ્થાનથી બીજા સ્થાને મોકલતાં કોઈ પ્રકારના તાર ( દોરકાં )ની સહાયતા

લેતી નથી. એ ઉપરથી સારી પેઠે જાણી શકાય છે કે: કોઇ પણ પ્રવાહ વહેવડાવવા માટે તારની આવશ્યકતાજ નથી, પરંતુ આપણે કેવળ તેનો આધાર છોડી દઇને કોઇ પણ કાર્ય કરી શકતા નથી માટેજ આપણને તારનાં દોરડાંની આવશ્યકતા પડે છે.

આપણે બાહ્ય-પ્રદેશમાં જે કોઇ વસ્તુ જોઇ કે સાંભળી શ-  
કીએ છીએ તે સર્વ પ્રથમ શરીરની અંદર અને અંતે મસ્તકમાં જઇ  
પહોંચે છે. વળી જે કાંઇ ક્રિયા થાય છે તે સર્વ મસ્તકના અંદરથી  
બહાર આવે છે. મેરુમજ્જાના મધ્યમાં રહેલા જ્ઞાનાત્મક અને કર્મા-  
ત્મક બે સ્નાયુ ગુચ્છ એજ યોગિજનોની ઇડા અને પિંગળા નામક  
બે નાડીઓ છે. એ નાડીઓની મધ્યમાં થઇનેજ પૂર્વોક્ત બે પ્રકારની  
શક્તિનો પ્રવાહ વહન થાય છે. કહેવામાં આવે છે કે: કોઇપણ પ્રકાર-  
નો મધ્યસ્થ પદાર્થ ન હોય તો પણ મસ્તકમાંથી ચારે દિશામાં  
જૂદા જૂદા સમાચાર પ્રેરણ કરવાનું અને નાના સ્થાનમાંથી એ મસ્ત-  
કમાં જૂદા જૂદા સમાચાર ગ્રહણ કરવાનું કામ કેમ ન થાય ? પ્રકૃતિ  
દ્વારા તો એ કાર્ય થતું જોવામાં આવે છે. યોગિજનો કહે છે કે:  
એ કાર્યમાં સફળતા મળે તો પછી પંચ ભૌતિક બંધન અતિક્રમ  
કરી શકાય. ત્યારે હવે એ કાર્યમાં સફળતા મેળવવાનો ઉપાય શો ?  
જો મેરુદણ્ડ મધ્યસ્થ સુષુમ્ણાની મધ્યમાં થઇને સ્નાયુ પ્રવાહ વહેવ-  
ડાવી શકાય તો એ કાર્યમાં સફળતા મળે. મનવડેજ એ સ્નાયુ જાગ  
નિર્માણ થઈ છે, તેથી તેના વડેજ એ જાળ છિન્ન કરી કોઇપણ  
પ્રકારની સહાયતા વિના આપણુ કામ ચલાવવું પડશે. ત્યારે તેજ સમયે  
સમુદય જ્ઞાન આપણા સ્વાધીનમાં આવશે. પછી દેવનું બંધન રહેશે  
નહિ. જન્મ મરણનો બંધ નાશ પામશે. એ માટેજ સુષુમ્ણા નાડીને  
વશીભૂત કરવાનું આપણને વિશેષ પ્રયોજન છે. જો તમે એ શન્ય-

નાડીના મધ્યમાં થઇને-નાડી જળની સહાયતા સિવાય-માનસિક પ્રવાહ વહન કરી શકે તો એ સમસ્યાની મીમાંસા થઇ જાય. યોગિ-જનો કહે છે કે: પૂર્વોક્ત કાર્ય પરિપૂર્ણ કરવામાં કાંઇ પણ અસમ્ભવિત નથી. ક્રિયા કરતાં કરતાં સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

સર્વ સામાન્ય મનુષ્યોના શરીરમાં જોઇશું તો સુષુમ્ણા નાડીનો નીમસો છેડો બંધ હોય છે, તેથી તેના દ્વારા કોઇ કાર્ય થઇ શકતું નથી. યોગિજનો કહે છે કે એ સુષુમ્ણાતું દ્વાર ઉઘાડી તે દ્વારા સ્નાયુ-પ્રવાહ વહેવડાવવા માટે અમુક ક્રિયા-પ્રણાલી યોજવામાં આવી છે. તે ક્રિયા સાધ્ય કરવામાં આવે તો સ્નાયુ-પ્રવાહ સુષુમ્ણા દ્વારા વહન કરી શકાય. જે સમયે કોઇ એક બાહ્ય વિષય શરીરનાં કોઇ પણ કેન્દ્રમાં જઇને આઘાત કરે છે તે સમયે એ કેન્દ્રમાંથી એક પ્રત્યાઘાત Reaction થાય છે. એ પ્રત્યાઘાતનું ૧૧ બિન્ન બિન્ન સ્થળમાં બિન્ન બિન્ન રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા શરીરમાં બિન્ન બિન્ન જોડલાં શક્તિ-કેન્દ્ર છે તે સર્વે બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય. એમાંના એક પ્રકારને જ્ઞાન વિરહિત ગતિયુક્ત કેન્દ્ર Automatic centre અને બીજા પ્રકારને ચૈતન્યમય કેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે. પ્રથમ પ્રકારની પ્રતિક્રિયાનું ૬૧ કેવળ ગતિ અને દ્વિતીય પ્રકારના કેન્દ્રમાં પ્રથમ અનુભવ થાય છે પછી તે ગતિશીલ થાય છે. સર્વ પ્રકારના વિષયોનો અનુભવ, એ બહારથી આપણા ઉપર જે સઘળા આઘાતો લાગે છે તેનો માત્ર પ્રત્યાઘાતજ છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે: સ્વપ્નમાં આપણને જુદા જુદા પ્રકારના અનુભવો કયે પ્રકારે થાય છે? તે સમયે તો આપણા શરીર-મનને કોઇ બાહ્ય આઘાત થતો નથી. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે: જેમ ગત્યાત્મક ક્રિયાઓ



શરીરના જૂદા જૂદા કેન્દ્રમાં અવસ્થિત હોય છે તેજ પ્રમાણે અનુભવાત્મક ક્રિયાઓ પણ શરીરના કોઈ કોઈ સ્થાનમાં નિશ્ચય અવ્યક્તભાવે અવસ્થાન કરે છે. ધારો કે આપણે એક નગર જોયું. તે નગર રૂપે જે બહિર્વસ્તુ અવસ્થાન કરે છે તેના દર્શનદ્વારા આપણા શરીરમાં એક આઘાત થયો. તેનો શરીરની અંદરથીજ પ્રત્યાઘાત અર્થાત પ્રતિક્રિયા થઈ. તેના દ્વારા આપણે એ નગરનો અનુભવ કરવા સમર્થ થઈએ છીએ, અર્થાત બહિર્વસ્તુ દ્વારા આપણી સ્નાયુમંડલીમાં જે એક પ્રકારની ક્રિયા ઉપસ્થિત થઈ છે તે દ્વારાજ મસ્તકમાં એક પ્રકારની ક્રિયા થતાં તેમાંના પરમાણુઓ સંચાલિત થાય છે. આપણે સમજી શકીશું કે અનેક દિવસ વ્યતીત થવા છતાં પણ એ નગર આપણા સ્મરણપટમાં આવે છે. સ્મૃતિ (સ્મરણશક્તિ) એ પણ સ્વપ્નની પેઠેજ એક પ્રકારનો વ્યાપાર છે. માત્ર તે સ્વપ્ન કરતાં કાંઈક અલ્પશક્તિ સમ્પન્ન છે એટલુંજ, તેમ છતાં વિચાર કરવો પડશે કે: તે મસ્તકની અંદર એવાં સામાન્ય પ્રમાણુનાં કમ્પન પ્રવેશ કરાવે છે તે ક્યાંથી આવે છે? એ કમ્પનો પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલી વિષયાનુભૂતિમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે એમ તો કદી પણ કહી શકાશે નહિ. એમ હોવાથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે: એ વિષયાનુભૂતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા સર્વ સંસ્કારો શરીરના કોઈ એક સ્થાનમાં સંચય થઈ રહ્યા છે. તેજ શરીરના ભિન્ન ભિન્ન કેન્દ્રમાં પ્રતિ ક્રિયા દ્વારા સ્વાપ્નિક અનુભૂતિ રૂપ મદુ ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે. જે સ્થાનમાં એ સર્વ સંચિત વિષયાનુભૂતિ-સંસ્કારોની સમષ્ટિ હોય છે તેને મૂલાધાર પદ્મ (ચક્ર) કહે છે. અને એ સ્થાનમાં જે ક્રિયાશક્તિ સંચિત છે તેને કુણ્ડલિની કહે છે. સમ્ભવ છે કે: શરીર અંદરની સર્વ ગતિ-શક્તિયો એ સ્થાનમાંજ કુણ્ડલી (કુંડાળું) પેઠે સંચિત

થઈ રહી છે, કારણ કે બાહ્યવસ્તુનો દીર્ઘકાલપર્યંત વિચાર અને ચર્ચા કરવાથી એ મૂલાધાર ચક્ર ( Sacral plexus ) ઉજ્જી થતું જોવામાં આવે છે. જો એ કુણ્ડલિની શક્તિને જગરત કરી ઇચ્છાપૂર્વક સુષુમ્ણા નાડીમાં થઈને એક કેન્દ્ર (ચક્ર) માંથી અન્ય કેન્દ્રમાં લઈ જઈ શકાય તો તેમ થવાથી એક અતિ તીવ્ર પ્રતિક્રિયા ઉપસ્થિત થાય. જ્યારે કુણ્ડલિની શક્તિનો અતિ સામાન્ય અંશ કોઈ પણ સ્નાયુ-રજ્જુના મધ્યમાં થઈને વહન થાય છે ત્યારે તેનું જ નામ સ્વપ્ન અથવા કલ્પના કહેવામાં આવે છે. પરંતુ દીર્ઘકાલના ધ્યાનાભ્યાસથી એ સંચિત શક્તિ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રમણ કરે તે સમયે જે પ્રતિક્રિયા થાય તે સ્વપ્ન, કલ્પના, અથવા ઐન્દ્રિયિકજ્ઞાન કરતાં અનંત ગણી શ્રેષ્ઠ માનવી. એનેજ અતિન્દ્રિય અનુભવ કહે છે. એ સમયેજ જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. જે સમયે એ સર્વ જ્ઞાનના અને સર્વ અનુભૂતિના કેન્દ્ર સ્વરૂપ મસ્તકમાં જઈ ઉપસ્થિત થાય છે, તે સમયે સર્વ મસ્તક અને એનાં અનુભવ-સમ્પન્ન પ્રત્યેક પરમાણુમાંથી પ્રતિક્રિયા ઉપસ્થિત થાય છે. એનું ક્ષણ જ્ઞાન દીપકનો પ્રકાશ અથવા આત્માનુભૂતિ. તેજ સમયે આપણને ઇન્દ્રિયજ્ઞાન અને તેની પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપ જગતનાં કારણસમૂહનું ચતુર્થ સ્વરૂપ-જ્ઞાન થશે. અર્થાત તેજ સમયે આપણને પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે. કારણ જાણવાથી કાર્યનું જ્ઞાન અવશ્ય પ્રાપ્ત થશેજ.

ઉપરોક્ત ચર્ચાથી આપણે જોઈ શક્યા કે: કુણ્ડલિનીને જગરત કરવી એજ તત્ત્વજ્ઞાન, જ્ઞાનાતીત સ્વાનુભૂતિ અને આત્માનુભૂતિનો એક માત્ર ઉપાય છે. કુણ્ડલિનીને જગરત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે. કોઈને માત્ર ભગવત પ્રેમના બળથીજ કુણ્ડલિની જગરત થાય છે. કોઈને મહાપુરૂષોની કૃપાથીજ કુણ્ડલિની જગરત થાય છે. કોઈને

વળી સૂક્ષ્મજ્ઞાન-વિચારથી કુણ્ડલિની જગરત થાય છે. લોકો જેને અલૌકિક જ્ઞાન અથવા શક્તિ કહે છે, તેવા જ્ઞાનનો જે સમયે જરા પણ વિકાશ જેવામાં આવે છે ત્યારે સમજવું જોઈએ કે: એ મનુષ્યની કુણ્ડલિની શક્તિ કોષપણુ પ્રકારે સુષુપ્ત્યાદ્વારમાં પ્રવેશ કરી શકી છે. તેમ છતાં એવા અલૌકિક બનાવો વખતે ઘણું સ્થળે જેવામાં આવ્યું છે કે: તે મનુષ્યે કોષએક એવી સાધના કરી દીધી છે કે જેથી અજ્ઞાતજ્ઞ તેની કુણ્ડલિની શક્તિ કિંચિત અંશે સ્વતંત્ર થઈ સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ કરવા પામી છે. ગમે તે પ્રકારની ઉપાસના હોય, તોપણ તે જાણતાં કે અજ્ઞાતજ્ઞ, તેજ એક લક્ષ્ય સ્થાનમાં પહોંચાડી દેશે. અર્થાત તે ઉપાસનાદ્વારા કુણ્ડલિની શક્તિ જગરત થાય છે. જે મનુષ્ય કહે છે કે: મ્હને મ્હારી પ્રાર્થનાનો ઉત્તર મળ્યો છે તેને ખચર નથી કે: પ્રાર્થના-રૂપ-અસુક મનોવૃત્તિદ્વારા તે પોતાનાજ દેહમાં નિવાસ કરી રહેલી અનન્ત શક્તિના એક બિન્દુને જગરત કરવા સમર્થ થયો છે. યોગીજનો કહે છે કે: અજ્ઞાન મનુષ્યો ભય પામી જેની નાના રૂપે ઉપાસના કરે છે તેજ પ્રત્યેક જીવાત્માના અંતરમાં શક્તિ સ્વરૂપ બિરાજે છે. તેની સમીપ ક્યે પ્રકારે અગ્રસર થઈ શકાય એ જાણતાં સમજી શકાશે કે તેજ અનન્ત સુખદાયક છે. તેથીજ કહીશું કે: રાજયોગ એજ સાચું ધર્મ-વિજ્ઞાન છે. એજ સર્વ ઉપાસના, સર્વ પ્રાર્થના, ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સાધન પદ્ધતિ અને સર્વ અલૌકિક બનાવોની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા સ્વરૂપ છે.





## પંચમ અધ્યાય ।



આધ્યાત્મિક શક્તિરૂપે પ્રકાશિત પ્રાણાયામ ।

હવે આપણે પ્રાણાયામની બિન્ન બિન્ન ક્રિયા ઉપર ચર્ચા કરીએ. આપણે પૂર્વે જ જોઈ ગયા છીએ કે: યોગિજનોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સાધનનું પ્રથમ અંગ દેહ-સાંતી ગતિને વશ કરવી એજ છે. આપણો ઉદ્દેશ્ય તો એજ છે કે શરીરની અંદર બાહ્ય રહેલી સૂક્ષ્મ ગતિયોનો અનુભવ કરવો. આપણું મન તદ્દન બાહ્ય વસ્તુઓમાં બાહ્ય રહ્યું છે. તે શરીર અંદરની અતિ સૂક્ષ્મ ગતિયોનું કિંચિત્ જ્ઞાન મેળવી શકતું નથી. જો આપણે તેનો અનુભવ કરવા શક્તિમાન થઈએ તોજ તેનો જય કરી શકાય. એ સર્વ સ્નાયવીય શક્તિપ્રવાહ શરીરનાં બિન્ન-બિન્ન સ્થળમાં પ્રત્યેક શિરાઓમાં પ્રવેશી તેને જીવન-શક્તિ આપે છે, પરંતુ આપણે તે સર્વ પ્રવાહનો અનુભવ કરી શકતા નથી. યોગિજનો કહે છે કે: તે સર્વનો અનુભવ કરવાની અમારામાં શક્તિ છે અર્થાત્ તે સર્વ અમારે વશ છે. આપણે પણ ઇચ્છા કરીએ તો તે સર્વ પ્રવાહનો અનુભવ કરવાનું શિક્ષણ મેળવી શકીએ એમ છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિથી આરંભ કરીને પ્રાણની સર્વ બિન્ન બિન્ન ગતિયોનો જય કરવો જોઈએ. ( તેને વશ કરવી જોઈએ. ) કેટલોક સમય એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી શરીરની અંદર રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ ગતિયોને વશ કરી શકાશે.

હવે આપણે પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ સંબંધી આલોચના કરીશું. પ્રથમ સીધા-ટટાર-એસવું જોઈએ. શરીરને શાંત સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. જો કે સ્નાયુ ગુચ્છ મેરુદણ્ડ (ખરડાની કરોડ)માં અવસ્થિત છે તથાપિ તે મેરુદણ્ડને વળગેલા નથી. વાંકા વળીને એસવાથી મેરુદણ્ડના મધ્યમાં રહેલાં સર્વ સ્નાયુ ગુચ્છમાં ગડબડ થઈ જાય. તેથી તે સર્વે અવિકૃત રહે તેમ કરવું જોઈએ. વાંકા વળીને એસી ધ્યાન કર્યાથી સાધકને તુકશાન થાય છે. શરીરના ત્રણ વિભાગ છે. (૧) વક્ષઃ સ્થળ. (૨) શ્રીવા. (૩) મસ્તક. એ ત્રણે સર્વદા એક સરખાં-સીધાં રાખવાં જોઈએ. તમે જોઈ શકશો કે થોડા અભ્યાસમાં જ તે શ્વાસ પ્રશ્વાસની પેઠે સાધારણ જેવાં થઈ જશે. ત્યાર પછી સ્નાયુઓને વશીભૂત કરવાનો યત્ન કરવો જોઈએ. પૂર્વેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે સ્નાયુ-કેન્દ્ર એ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ-ચંત્રનું કાર્ય નિયમિત કરે છે. તે અન્ય સ્નાયુઓ ઉપર પણ સત્તા રાખે છે. તેટલા માટેજ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાનું કામ એક સરખું (Rhythmical) કરવું આવશ્યક છે. આપણે નિત્ય જે શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લઈએ અને મૂકીએ છીએ તે શ્વાસ-પ્રશ્વાસના નામને યોગ્યજ નથી. તે અનેક અંશે અનિયમિત છે. તેમાં પણ સ્ત્રી-પુરુષમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાનો સ્વાભાવિક રીતેજ ભેદ છે.

પ્રાણાયામ-સાધનની પ્રથમ ક્રિયા એવી છે કે સાધકે એક સરખા પ્રમાણમાં શ્વાસ ગ્રહણ કરવો અને તેજ પ્રમાણમાં પ્રશ્વાસ મુકવો. એ પ્રમાણે કરવાથી શારીરિક ક્રિયાનું અનિયમિત પણું દૂર થશે. કેટલાક દિવસ એવો અભ્યાસ કર્યા પછી શ્વાસ-પ્રશ્વાસ કરતી વખતે ઝંકાર અથવા એવોજ કોઈ બીજો ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દ મનમાં ને મનમાંજ ઉચ્ચાર કરવો. અને મનમાંજ ધારણા કરવી કે તે પવિત્ર

શબ્દ આપણા શ્વાસની સાથે એક સરખી રીતે શરીરની બહાર નિકળે છે અને શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે. એ પ્રમાણે કરવાથી જોઈ શકાશે કે: સર્વ શરીર જાણે ક્રમશઃ સામ્યભાવ ધારણ કરતું જાય છે. એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યાથી તમે જાણી શકશો કે: સાચી વિશ્રાંતિ કેવી હોય છે ? વાસ્તવિક રીતે એ વિશ્રાંતિ સાથે તુલના કરી જોતાં નિદ્રાને કદી પણ વિશ્રાંતિ કહી શકાશે નહિ. જ્યારે તમે એ સાચી વિશ્રાંતિનો ઉપભોગ કરશો તે વખતે તમને સમજાશે કે: અતિશય થાકેલા સ્નાયુઓ સુદ્ધાં જાણે શાન્ત પડતા જાય છે, અને એમ પણ લાગશે કે: પૂર્વે તમે કદી પણ સાચી વિશ્રાંતિ લીધીજ નથી. ભારત-વર્ષમાં પ્રાણાયામ સમયે શ્વાસ ગ્રહણ અને ત્યાગની સંખ્યા એક, બે, ત્રણ, ચાર, એમ અનુક્રમે નહિં ગણતાં અમે કેટલાક સાંકેતિક શબ્દ-નો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તે માટેજ પ્રાણાયામ કરતી વખતે ઝંકાર અથવા અન્ય કોઈ પણ ઇશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે છે.

એ સાધનનું પ્રથમ શ્લેષ તમે એજ જોઈ શકશો કે તમારા મુખની શોભા વૃદ્ધિ પામતી જશે. મુખ ઉપર શુષ્કતા અને કઠોરતા-પ્રકાશક જે જે રેખાઓ જણાતી હશે તે સર્વે અનુદિત થઈ જશે. એ સમયે તમારું મન શાંતિવડે પરિપૂર્ણ થઈ જશે. એ શાંતિ અને એ આનન્દ, તમારા મુખ ઉપર પ્રકટ થશે. દ્વિતીય, તમારો સ્વર અતિ સુંદર થશે. મ્હેં એવો એક પણ યોગી જોયો નથી કે જેના ગળાનો સ્વર કર્કશ હોય. કેટલાક માસ પર્યંત અભ્યાસ કરતાંજ એ સર્વ ચિહ્નો પ્રકટ થવા લાગશે. પ્રાણાયામનું એ પ્રથમ સોપાન કેટલાક દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછી પ્રાણાયામનું એક અતિ ઉચ્ચ સાધન સાધ્ય કરવું પડશે. તે એ છે કે: “હ્રદા અર્થાત્ હ્રદ્યા નસ્કોરા

દ્વારા ધીમે ધીમે વાયુ ખેંચી ફેફસાં પૂર્ણ કરો. આ સમયેજ સ્નાયુ-પ્રવાહ ઉપર મનઃ સંયમ કરો. ત્યાર પછી ભાવના કરો કે તમે જાણો એ સ્નાયુપ્રવાહને છડાના મધ્યમાં થઈને નિચે લઈ જઈ કુણ્ડલિની-શક્તિના આધારભૂત મૂલાધારસ્થિત ત્રિકોણાકૃતિ પદ્મ ઉપર ખુબ જોરથી આઘાત કરો છો. ત્યાર પછી એ સ્નાયુપ્રવાહને કેટલીક ક્ષણપર્યંત એજ સ્થાને ધારણ કરી રાખો. ત્યાર પછી કલ્પના કરો કે: તે સમસ્ત સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહને શ્વાસની સાથેજ ઉપરની દિશામાં ખેંચી જાઓ છો. ત્યાર પછી જમણા નસ્કોરા દ્વારા વાયુ ધીમે ધીમે બહાર કાઢી નાંખો. સંભાળજો, બહુજ ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢજો. બળ-પૂર્વક બહાર કાઢશો નહિ. નહિ તો અનેક પ્રકારનાં દરદો થવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો તમને કદાચ કઠિન જણાશે, માટે એક સહજ ઉપાય સચવું છું. પ્રથમ અંગુઠવડે જમણું નસ્કોરું બંધ કરી ડાબા નસ્કોરા દ્વારા ધીમેથી વાયુપૂરક કરો. ત્યાર પછી અંગુઠ અને તર્જનીદ્વારા બન્ને નાસિકા બંધ કરો, અને મનમાં ભાવના કરો કે જાણે તમે સ્વાયુપ્રવાહને નિચલા પ્રદેશમાં પ્રેરણ કરો છો અને સુપુખ્ણના મૂલ પ્રદેશમાં આઘાત કરો છો. ત્યાર પછી અંગુઠો ખસેડી લઈ વાયુરેચન કરો. ત્યાર પછી પુનઃ ડાબું નસ્કોરું તર્જનીદ્વારા બંધ કરો અને જમણા નસ્કોરા દ્વારા ધીમે ધીમે પૂરક કરો અને પુનઃ પ્રથમની પેઠે બન્ને નસ્કોરાં બંધ કરો. હિંદુઓની પેઠે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો એ આ દેશ (અમેરિકા)ના લોકો માટે કઠિન થઈ પડે એમ છે. કારણકે હિંદુઓને તો બાલ્યાવસ્થાથીજ એનો અભ્યાસ હોય છે, તેમનાં ફેફસાં એ ક્રિયા માટે તૈયારજ હોય છે. આ દેશમાં એ ક્રિયા ચાર સેકન્ડ જેટલા સમયથી શરૂ કરી કમશ; તેમાં વૃદ્ધિ કરવાથી પરિણામ સાફ આવશે. ચાર સેકન્ડપર્યંત વાયુપૂરક કરો. સોળ

સેકન્ડ પર્યંત વાયુને પેટમાં પૂરી ( કુંભક કરી ) રાખો અને પછી આઠ સેકન્ડ પર્યંત ધીમે ધીમે વાયુરેચક કરો. એમ કરવાથી એક પ્રાણાયામ થશે. પરંતુ એ સમયે મૂલાધારસ્થિત ત્રિકોણાકૃતિ ( કુર્ણલિની ) ઉપર મન સ્થિર કરવાનું બૂલસો નહિ. એવી કલ્પના કરવાથી તમારા સાધનમાં અનેક પ્રકારે સગવડ થશે. વળી એક ત્રીજા પ્રકારની પ્રાણાયામ વિધિ સાંભળો. ધીમે ધીમે શરીરમાં શ્વાસ ગ્રહણ કરો. પછી ક્ષણ વિલંબ કર્યા પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો, અને તે થોડીવાર બહારજ રહેવા દો. ગણતરી કરવા માટે પૂર્વે કહેવામાં આવ્યું છે તેટલી સેકન્ડ પર્યંતજ પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવો. પૂર્વ પ્રાણાયામમાં અને આ ત્રીજા પ્રાણાયામમાં ફેર એટલોજ છે કે: પૂર્વ પ્રાણાયામ સમયે શ્વાસ અંદર ધારણ કરવો પડે છે અને આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસને બહાર રોકી રાખવો પડે છે. આ ત્રીજા પ્રકારનો પ્રાણાયામ પહેલાં કરતાં બહુ સહેલાઈથી થઈ શકે એમ છે. જે પ્રાણાયામમાં શ્વાસ અંદર ગ્રહણ કરવાનો હોય તે હૃદયી ઉપરાંત કુંભક કરી રાખવો નહિ. પ્રાતઃકાલમાં ચાર વખત, અને સાયંકાલમાં ચાર વખત તેનો અભ્યાસ કરવો પછી ધીમે ધીમે તેની સંખ્યા વૃદ્ધિ કરજો. તમે ધીમે ધીમે જોઈ શકશો કે: એ અભ્યાસ તમે બહુ સહેલાઈથી કરી શકો છો અને એનાથી તમને અતિશય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જે સમયે તમારો અભ્યાસ અતિ સરલ થઈ જાય તે સમયે તમારે અતિ સાવધાનતા સહિત ચાર સેકન્ડને બદલે છ સેકન્ડપર્યંતનો સમય વધારવો. અનિયમિત રીતે સાધન કર્યાથી તમારું અનિષ્ઠ થવાનો સંભવ છે.

પૂર્વે જે ત્રણ ક્રિયાઓનું વર્ણન કર્યું છે અર્થાત (૧) નાડી શુદ્ધિની ક્રિયા. ( ૨ ) શ્વાસને ઉદરમાં ધારણ કરવો અને (૩) શ્વાસને બહાર ધારણ કરવો. એમાંની પ્રથમ અને છેલ્લી ક્રિયાઓ કાઠન નથી તેમ



જ તેના સાધનથી કોઇ વિપદ આવવાની શંકા પણ નથી. પ્રથમની ક્રિયાનો જેમ જેમ અભ્યાસ કરશે તેમ તેમ તમને વિશેષ શાંતિ ઉપજશે. એની સાથે ઝઝકારનો જપ કરતાં કરતાં અભ્યાસ કરવો. તમે જોઇ શકશો કે: જ્યારે તમે કોઇ બીજું કાર્ય કરતા હશો તે વખતે પણ તમે અનાયાસે એનો અભ્યાસ કરતા જ હશો. તમે એમ પણ જોઇ શકશો કે ધીમે ધીમે તમારું કલ્યાણ સધાતું જાય છે. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ કદાચ વિશેષ સાધન થયું તો તુરતજ તમારી કુણ્ડલિની જાગરત થઇ જશે. જેઓ દિવસમાં એક વખત કે બે વખત અભ્યાસ કરશે તેમને કેવળ દેહ અને મનની સ્થિરતા અને અતિ સુંદર સ્વર સિદ્ધિ થશે. એટલાથી સંતોષ નાહ પામતાં જેઓ વિશેષ અગ્રસર થશે તેમની કુણ્ડલિની જાગરત થઇ જશે. તે સમયે તમે જોઇ શકશો કે સર્વ પ્રકૃતિએ જાણે નવીન રૂપ ધારણ કર્યું છે. તેને માટે જ્ઞાનનાં દ્વાર ઉઘડી જશે. તે સમયે તમારું મનજ તમારી નજીક અનન્ત જ્ઞાન વિશિષ્ટ ગ્રન્થોત્તુ કાર્ય કરશે. મ્હેં પૂર્વે મેરુદ્દલ સ્થિત એ જૂદી જૂદી દિશામાં વહન થતી ધડા અને પિંગલા નામક બે નાડી ( શક્તિ પ્રવાહ ) સંબંધી વર્ણન કર્યું છે અને મેરુ મજ્જના મધ્ય દેશ સ્વરૂપ સુષુમ્ણા સંબંધી પણ કહ્યું છે. એ ધડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નામક ત્રણે નાડીઓ પ્રત્યેક પ્રાણી માત્રમાં વિરાજી રહી છે. જેમને મેરુદ્દલ છે, તેઓના શરીરમાં એ ત્રણ પ્રકારની ભિન્ન ભિન્ન ક્રિયા પ્રણાલી વિદ્યમાન છે, પણ યોગીજનો કહે છે કે: સાધારણ જીવોમાં એ સુષુમ્ણા નાડી બંધ હોય છે. એનામાં કોઇ પણ પ્રકારની ક્રિયાઓનો અનુભવ કરી શકાતો નથી. કિન્તુ ધડા અને પિંગલા એ બન્ને નાડીઓતું કાર્ય અર્થાત શરીરના ભિન્ન ભિન્ન સ્થાનમાં શક્તિ વહન થવી એ તો સર્વ પ્રાણીમાં ચાલતું જ હોય છે.

કેવળ યોગી મહાત્માઓના શરીરમાંજ સુષુમ્ણા નાડીનું દ્વાર વિકસેલું હોય છે. જે સમયે સુષુમ્ણાના મધ્યમાં થઈને સ્નાયવીય શક્તિ પ્રવાહ વહન થાય છે અને તેના મધ્યમાં ચિત્તની ક્રિયા થાય છે ત્યારે આપણે અતીન્દ્રિય રાજ્યમાં ગમન કરતા હોઈએ છીએ. આપણું મન તે સમયે અતીન્દ્રિય, જ્ઞાનાતીત, પૂર્ણચૈતન્ય વગેરે નામ-ધારી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. તે સમયે આપણે યુદ્ધિથી અતીતના પ્રદેશમાં વિચરીએ છીએ. તે સમયે આપણે એક એવા પ્રદેશમાં ચાલ્યા ગયા હોઈએ છીએ કે જ્યાં યુક્તિ, તર્ક, પહોંચી શકતાં નથી. એ સુષુમ્ણા નાડીનું મુખ ઉઘાડી દેવું એટલેજ યોગીજનોનો ઉદ્દેશ્ય હોય છે. પૂર્વે જે સર્વશક્તિ-વહન-કેન્દ્ર (૫૬ ચક્ર) સંબંધી લાખ-વામાં આવ્યું છે, તે સર્વે સુષુમ્ણા નાડીમાંજ અવસ્થિત છે એવું યોગીઓનું કથન છે અને યોગશાસ્ત્ર પણ એમજ કહે છે. ૩૫૬-ભાષામાં તે કેન્દ્ર સ્થાનને પદ્મ (ચક્ર) કહે છે. એ સર્વ પદ્મનાં નામ (૧) મૂલાધાર. (૨) સ્વાધિષ્ઠાન. (૩) મણિપૂર. (૪) અનાહત. (૫) વિશુદ્ધ. (૬) આજ્ઞા. અને છેલ્લું (૭) મસ્તકની ઉપર સહસ્ત્રદલપદ્મ. આ ચક્રો નીચેથી ઉંચે ચઢતાં [ યરડાની કરોડમાં ] જણાવવામાં આવે છે. એ સર્વ ચક્રમાં બે ચક્રનું સ્પષ્ટિકરણ સાંભળવાની તમારે વિશેષ આવશ્યકતા છે. સર્વથી નીચે ( ઇન્દ્રિયના મૂળમાં ) આવેલું મૂલાધાર પદ્મ અને સર્વથી ઉચ્ચ મસ્તકના છેક ઉપલા ભાગમાં સહ-સ્રદલ ચક્ર. સર્વથી નિચલા ચક્રમાં સર્વશક્તિ સમાયલી છે. તે શક્તિને તે સ્થાનમાંથી આકર્ષિત છેક મસ્તકના ઉપલા ભાગ-સહસ્ત્ર-દલપદ્મ-પર્યંત લાઇ જવી એટલુંજ કાર્ય છે. યોગિજનો કહે છે કે: મનુષ્યદેહમાં જેટલી શક્તિ છે તે સર્વમાં ઓજઃ એ અતિ શ્રેષ્ઠ શક્તિ છે. એ ઓજ મસ્તકમાં સંચિત થઇ રહ્યું છે. જે મનુષ્યના

મસ્તકમાં, નેટલા પ્રમાણમાં ઓજ ધાતુ સંચિત હોય છે તેના પ્રમાણમાંજ તે મનુષ્ય બુદ્ધિમાન અને આધ્યાત્મિક બળ વડે બળવાન જણાય છે. ઓજ ઓજઃ ધાતુની શક્તિ છે. એક મનુષ્ય ખતિ સુંદર ભાષામાં પોતાની સુંદર ભાવનાઓ વ્યક્ત કરી શકે છે પરંતુ લોકો તેના તરફ આકર્ષાતા નથી, પરંતુ એક બીજો મનુષ્ય સુંદર ભાષામાં સુંદર ભાવના દર્શાવી શકતો નથી છતાં તેના સામાન્ય કથનથી જ લોકો મુગ્ધ થઈ જાય છે. એનું કારણ શું? એનું કારણ ઓજસ શક્તિ સમજવું. મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળતી ઓજસ શક્તિ એવું અદ્ભુત કાર્ય સાધ્ય કરે છે. એવી ઓજસ શક્તિ સમ્પન્ન પુરુષો જે કોઈ કોઈ કાર્ય કરે છે તેમાં મહા શક્તિનો વિકાસ જોવામાં આવે છે.

સર્વ મનુષ્યના મસ્તકમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં એ ઓજસ શક્તિ વિદ્યમાન છે. શરીરમાં નેટલી શક્તિયો કીડા કરી રહી છે તેનો ઉચ્ચવિકાસ એ ઓજસ છે. આપણે સર્વદા ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે: એકજ શક્તિ ધીમે ધીમે બીજી શક્તિના રૂપમાં બદલાય છે. બાહ્ય જગતમાં જે શક્તિ વિદ્યુત અથવા ઔષ્મ્યુક શક્તિરૂપે જણાય તે ક્રમશઃ આબ્યંતરિક શક્તિ રૂપે બદલાઈ જશે. સર્વ પૈશિક શક્તિ પ્રવાહ પણ ઓજસ રૂપે બદલાઈ જશે. યોગિજનો કહે છે કે: મનુષ્યમાં જે શક્તિ કામ ક્રિયા, કામ વિચાર વગેરે રૂપે જોવામાં આવે છે. તેનું દમન કરવાથી તેજ સકળમાં ઓજસ ધાતુનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. વળી આપણા શરીરનું સર્વથી નિમ્ન કેન્દ્ર (ચક્ર) એજ શક્તિને નિયમિત ચલાવનાર હોવાથી યોગિજનો એના તરફ વિશેષ લક્ષ્ય રાખે છે. તેમની એવી ઇચ્છા હોય છે કે: સર્વ કામશક્તિને ઓજસ ધાતુના રૂપમાં બદલી નાખવી. કામદેવનો જય કરનાર નરનારીઓજ કેવળ એ ઓજસ ધાતુને મસ્તકમાં સંચય કરવા સમર્થ થાય છે.

એજ કારણથી સર્વ દેશોનાં બ્રહ્મચર્યને સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મરૂપે માનવામાં આવે છે. મનુષ્યો સહજે સમજી શકશે કે: કામદેવનો આશ્રય ગ્રહણ ( અતિશય સ્ત્રી સેવન ) કર્યાથી સર્વધર્મ ભાવ, ચરિત્રગુણ અને માનસિક તેજ નાશ પામેછે. અતિ સ્ત્રી-સેવન કરનાર વ્યભિચારી પુરુષોના નિસ્તેજ મુખ જોતાંજ તેની ખાત્રી થશે અને બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારા તેજસ્વી પુરુષો અતિ ક્ષુદ્ધિમાન હોય છે. એજ કારણને લીધે જગતમાં જોટલા ધર્મ સમ્પ્રદાયમાંથી મહાન ધર્મવીર જન્મ્યા છે તે સમ્પ્રદાયમાં બ્રહ્મચર્ય સંબંધી વિશેષ લક્ષ્ય રખાય છે. જોટલા માટે જ વિવાહ ત્યાગી સન્યાસીઓની ઉત્પત્તિ થઇ છે. સર્વ મનુષ્યોએ બ્રહ્મચર્યનું પૂર્ણ રૂપે કાય મનોવાક્ય પૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવાની અતિ આવશ્યકતા છે. બ્રહ્મચર્ય શન્ય મનુષ્યો માટે રાજયોગનું સાધન મહાન વિપદ જનક છે. કારણ કે અંતે એનાથી મસ્તકમાં વિષય વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. કોઇ પણ સર્જન “ રાજયોગ ” નો અભ્યાસ કરે અને પછી તેજ મનુષ્ય અપવિત્ર જીવન વ્યતીત કરે તો તેણે કયે પ્રકારે યોગી થવાની આજ્ઞા રાખવી ?



\* જે મનુષ્યો બ્રહ્મચર્યનું થોડે ધણે અંશે પાલન કરી શકે તેણે રાજયોગમાં હસ્તારેલા પ્રાણાયામની ક્રિયા સાધ્ય કરવી અને તે સમયથીજ બ્રહ્મચર્ય પાલનની શરૂવાત કરવી. મન, વાણી, કર્મ પવિત્ર રાખવાં. લેખક.



## ષષ્ઠ અધ્યાય.

### પ્રત્યાહાર અને ધારણા.

પ્રાણાયામ સાધન કર્યા પછી પ્રત્યાહાર સાધન કરવું પડે છે. આ સ્થળે પ્રશ્ન થશે કે પ્રત્યાહાર એટલે શું? ઉત્તર એ છે કે: વિષયાનુભૂતિ કેવી રીતે થાય છે તે તમે સર્વે જાણો છો? આંખ, કાન, નાક, આદિ બાહ્ય યંત્ર, અભ્યન્તરિક ઇન્દ્રિય સમૂહ (જેનું મૂખ્ય સ્થળ મસ્તકમાં છે તે) અને મન, એ સર્વે જ્યારે એકત્ર થઈ કોઈ બાહ્ય વસ્તુ સાથે સંલગ્ન થાય છે, ત્યારેજ આપણે તે વસ્તુનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ મનને એકાગ્ર કરી કેવળ કોઈ એક ઇન્દ્રિય સાથે સંયુક્ત કરી રાખવું અતિ કઠિન છે, કારણ કે મન એ વિષયોનો દાસ છે.

સમસ્ત સંસારમાં ધર્મ કરવાનો અને ધાર્મિક (સાધુ) થવાનો સર્વે ઉપદેશ કરે છે. જગતમાં કોઈ પણ એવું બાળક નહિ હોય કે જેને “સત્ય બોલવું.” “ચોરી કરવી નહિ.” વગેરે બોધ પ્રાપ્ત થયો ન હોય પરંતુ તેમને એ અસત્ કર્મ કરતાં અટકાવવાના ઉપાયો કોઈ શીખવતું નથી એજ મહાન દુર્ભાગ્યની વાત છે.\* માત્ર

\* ભારતવર્ષના શિક્ષકો અને “ચોરી ન કરવી” એવો બોધ આપે છે પણ તેઓજ અસત્ આચરણ રાખી ચોરીયા કરે છે. ન્હાડું બોલે છે. ધૂમ્રપાન આદિ અનેક કુટેવોમાં ફસાયલા હોય છે. બાળકને ઉત્તમ પ્રતિભું કસું હોય તેનાં માતાપિતાએ પ્રથમ કુટેવો છોડવી જોઈએ. માતાએ ગર્ભમાં બાળક હોય તે વખતેજ સત્યાચરણ રાખવું. નકારા વિચારો ન કરવા. તેજ બાળકે ઉત્તમ નિવડે. હેતુક.

શિક્ષકો કે માતાપિતા ધર્મ-બોધ આપે તેથી શું વળે ? બાળક શામાટે ચોર ન થાય ? તેનાં માતાપિતા કે શિક્ષક તેને ચોરી કરતાં અટકવાના ઉપાયો દર્શાવતા નથી. માત્ર બોલેથી કહે છે કે: ચોરી કરશો નહિ. પણ જો તેને મનનો સંયમ કરતાં શિખવવામાં આવે, મનને વશ રાખવાનો અભ્યાસ પાડવામાં આવે તોજ તેને યથાર્થ બોધ મળે અને તેનું કલ્યાણ થાય. જે સમયે મન, ઇન્દ્રિય નામ ધારી જૂદાં જૂદાં શક્તિ-કેન્દ્ર ( ચક્ર ) માં જોડાય છે, તે સમયેજ સર્વ બાહ્ય અને આંતર કર્મ થાય છે. ઇચ્છાપૂર્વક હો કે ઇચ્છાવગર હો, ગમે તેમ પણ મનુષ્યોના બિન્ન બિન્ન ( ઇન્દ્રિય-નામધારી ) કેન્દ્રસ્થાનોમાં પોતાના મનને સંયુક્ત કરવાની ફરજ પડે છે. તેજ કારણથી મનુષ્ય નાનાં પ્રકારનાં દુષ્કર્મ કરે છે અને અંતે કષ્ટ પામે છે ? જો મન મનુષ્યને વશ હોય તો મનુષ્ય કદી પણ અન્યાય કર્મ કરે નહિ ! મનનો સંયમ (મન વશ) કરવાનું રૂળ શું ? ફળ એજ કે: મન વશ થઈ જવાથી તે બિન્ન બિન્ન ઇન્દ્રિયરૂપ વિષયોનો અનુભવ કરવા કેન્દ્રસ્થાનો પ્રત્યે સંયુક્ત થતું નથી. તેમ થવાથી ( મનવશ રહેવાથી ) સર્વ પ્રકારની ભાવના અને ઇચ્છા મનુષ્યને વશ રહે છે. હવે તો સારી પેઠે સર્વના સમજવામાં આવ્યું હશે કે મનને વશ કરવાથી કેવું ઉત્તમ પરિણામ આવે છે. હવે પ્રશ્ન થશે કે: એને કાર્યનું રૂપ આપવું સમ્ભવિત છે કે ? હું કહું છું કે: તે કાય સંપૂર્ણરૂપે સંભવિત છે. તમે વર્તમાનકાલમાં એનો કેટલોક આભાસ જોઈ શકો છો. શ્રદ્ધાના બળવડે આરોગ્ય-કરનાર સમ્પ્રદાયવાળાઓ દુઃખ, કષ્ટ, અશુભ વ્રત્યાદિનું અસ્તિત્વ જરાપણ સ્વીકારતા નથી અને તેઓ પોતાના સમાસદોને એવોજ બોધ આપે છે કે: જે સર્વદા સુખના, સ્વાસ્થ્યના અને આર્નદના વિચારોનું સેવન કરે છે તેને સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને

આનંદનીજ પ્રાપ્તિ થાય છે એમાં જરા પણ સંશય નથી. તેઓ કહે છે કે: જરા પણ અશુભ વિચારોનું સેવન કરવું નહિ. જો કે તેમના એ વિચારો મસ્તકની આસપાસ હાથ વિંટાળી હાથો કાન પકડવા જેવા છે. તેમ છતાં એ વિચારો પણ યોગનું એક અંગજ છે. એમાં જરા પણ સંશય નથી. દંડતાપૂર્વક એકજ વિચાર કર્યા કરવાથી તે વિચાર પ્રભાવેજ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે એ પણ નિશ્ચયજ્ઞ માનજો. એ સિદ્ધાંત ઉપરોક્ત સમ્પ્રદાયે કોણ જાણે ક્યાંથી શોધી કાઢ્યો છે ? જ્યારે તેઓ દુઃખ-કષ્ટનું અસ્તિત્વ અસ્વિકાર કરવાનો બોધ આપી લોકોનાં દુઃખ દુર કરવા તૈયાર થાય છે ત્યારે તો સમજવું જોઈએ કે તેઓ એક રૂપે પ્રત્યાહારના એક અંગનોજ ઉપદેશ દઈ રહ્યા છે. કારણ કે, તેઓ શિષ્યોના મનને એટલું બધું પ્રબળ કરી દે છે કે જેથી તેઓ ઇન્દ્રિયોનું કંઈ કંચુલ કરતાજ નથી. વશીકરણ-વિધાવિત્ત વિદ્વાનો ( Hypnotists ) પણ પૂર્વોક્ત પ્રકારેજ આજ્ઞાના બળે Hypnotic suggestion વડેજ, થોડીક ક્ષણને માટે પોતાને વશ થયેલા મનુષ્યના મનમાં એક પ્રકારનો અસ્વાભાવિક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. જેને સચરાચર વશીકરણ-આજ્ઞા કહેવામાં આવે છે તેનો પ્રભાવ કેવળ રોગગ્રસ્ત-દેહ, અને મોહ-તિમિરાચ્છન્ન મન ઉપરજ પડે છે. વશીકરણ કરનાર મનુષ્ય ( પ્રેફેસર ) જ્યાં સુધી સ્થિર દષ્ટિદ્વારા અથવા બીજા કોઈ ઉપાયવડે તેને વશ થનાર મનુષ્યના મનને નિષ્ક્રિય, જડ તુલ્ય, અસ્વાભાવિક અવસ્થામાં લઈ જઈ શકે નહિ, ત્યાં સુધી તે ગમે તેટલા વિચાર કરવાની, જોવાની કે સાંભળવાની આજ્ઞા કરે તો પણ તેનું કંઈપણ ફળ નિપજશે નહિ.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાના બલવડે બ્યાધિ કષ્ટ નાશ કરે છે, તેઓ થોડીક્ષણને માટે, તેમને વશ થવા બેઠેલા મનુ-

બના શરીરનાં શક્તિ-કેન્દ્ર [ ઇન્દ્રિયો ] ને વશીભૂત કરે છે. એ અતિશય નિદાનનક કાર્ય છે, કારણકે, એમ (વશ) કરવાથી તે બિચારા મનુષ્યને અંતે સર્વ-નાશને માર્ગે લઈ જાય છે. એ ક્રિયાથી પોતાની (વશ થનાર મનુષ્યની) ઇચ્છા-શક્તિના બળવડે, પોતાના મસ્તકમાં રહેલાં કેન્દ્રસ્થાનોનો સંયમ થતો નથી. તેના મસ્તકમાં તે બીજો મનુષ્ય બળપૂર્વક પ્રબળ આધાત કરે છે-તેને થોડી ક્ષણને માટે મૂર્છિત અવસ્થામાં રાખે છે. એ કાંઈ લગામ અને શારીરિક-નાડી શક્તિની સહાયતાથી ઉચ્છ્રંખલ ઘોડાઓની ઉન્મત ગતિને વશ કર્યા એવું નથી. એ તો અન્યના ઉન્મત ઘોડાઓ ઉપર તીવ્ર ચાણુકોના સપાટા મારી થોડી ક્ષણને માટે તેને સ્તબ્ધ કરી દેવા-શાન્ત પાડવા જેવું છે. એવા માણસો ઉપર જેટલી વશીકરણ ક્રિયા થાય છે તેટલે અંશે તે મનુષ્ય પોતાની મનઃ શક્તિ ગુમાવી દે છે. અંતે મનને સંપૂર્ણ વશ રાખવું તો દૂર રહ્યું પણ, કમશઃ તેવું મન એક પ્રકારે શક્તિહીન, વિચિત્ર થઈ જાય છે. અંતે તે મનુષ્ય (વિધેય-જેના ઉપર વશીકરણનો-હિપનોટીઝમનો-પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તે) ગાડા જેવી અવસ્થા ભોગવે છે. કોઈ પાપાણુ-ખણ ઉપર વારંવાર આધાત કરવામાં આવે છે તે ચૂર્ણ વિચૂર્ણ થઈ જાય છે તો પછી જે કોમળ સ્નાયુઓ ઉપર વશીકરણ કરનારની પ્રબળ શક્તિના આધાત થાય તેના કોમળ સ્નાયુ કેટલા બધા મંદ થઈ જાય તેનો ખ્યાલ કરવો મુશ્કેલ નથી.

એ પ્રમાણે બીજાની ઇચ્છાપૂર્વક થતા મનઃ સંયમથી વિધેયનું અનિષ્ટ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી ધારેલો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ થતો નથી. પ્રત્યેક જીવાત્માનું અંતીમ લક્ષ્ય મુક્તિ અથવા સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી, ઇન્દ્રિય અને મન ઉપર પ્રભુત્વ અને મનના હાસિત્વમાંથી



મુક્તિ અને બાહ્ય અને અંતઃ પ્રકૃતિ ઉપર પ્રભુત્વ અથવા સત્તા જમાવવી એજ છે. પૂરોક્ત ( હિપ્નોટિઝમની ) ક્રિયા દ્વારા એ ઉદ્દેશ્ય પાર નહિ પડતાં-અન્ય મનુષ્યની ઇચ્છા શક્તિ આપણા પ્રત્યે ગમે તે આકારમાં પ્રયુક્ત થાય તોપણ તેના દ્વારા સાક્ષાત્ સંબંધી આપણી ઇન્દ્રિયો વશીભૂત થાય, અથવા તે એકરૂપ પિડીત અથવા વિકૃતાવસ્થામાં ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવા ખાસ ફરજ પાડે, તે આપણને મુક્તિની દિશામાં નહિં લઇ જતાં ઉલટું આપણે જે ચિત્તવૃત્તિ રૂપ બંધનમાં-જે સર્વ પ્રાચીન કુસંસ્કારમાં-બંધાયેલા છીએ તેના ઉપર એક વિશેષ બંધન-એક વિશેષ કુસંસ્કાર-બાંધી આપે છે. માટેજ કહું છું કે: સાવચેત રહેજો, કોઇપણ મનુષ્યની ઇચ્છા શક્તિ તમારા ઉપર ચલાવવા દેશો નહિ. ( કોઇપણ હિપ્નોટિઝમ કરનારને વશ થશો નહિ ) અથવા તો એ ક્રિયાથી થતા લાભ નુકશાન જાણ્યા વગર કોઇના ઉપર એ ક્રિયા કરી તેનું સર્વનાશ કરશો નહિં ! સત્ય છે કે: એ ક્રિયાથી કદાચ અનેક હિપ્નોટિઝમ કરનારા મનુષ્યો અનેક મનુષ્યના મનની ગતિ ફેરવી થોડા દિવસને માટે સતતની દિશામાં લઇ જઈ ઉપકાર કરતા હશે, પરંતુ બીજાના ઉપર એવો શક્તિ-પ્રયોગ કરી અજાણતાંજ, કેટલાં લાખો મનુષ્યોનું શરીર તેઓ વિકૃત અને જડ અવસ્થા સમ્પન્ન કરી દે છે ! તેમ કરવાથી તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ શુદ્ધાં લુપ્ત થઇ જાય છે ! તેની ગણતરી કોણ રાખે છે ? એ કારણથીજ જે કોઇ પણ મનુષ્ય તમને અંધવિશ્વાસ રાખવાનું કહે છે અથવા પોતાની ઇચ્છા શક્તિના બળવડે જગતના લોકોને પરિચાલિત કરી પોતાને વશ કરી લે છે તેઓ અજાણતાંજ મનુષ્ય જાતિનું મહાન અનિષ્ટ સાધન કરે છે એમાં સંદેહ નથી.

તમારા કહેવાનું તાર્પણ્ય એ જ છે કે: તમારે સર્વદા તમાર

મનનો જ ઉપયોગ કરવો, તેને જ કેળવવું અને તેના વડે જ યોગની ક્રિયાઓ કરવી. એટલું પણ તમારે યાદ રાખવું કે જો તમે રોગગ્રસ્ત નહિ હો તો બહારના કોઈ પણ મનુષ્યની શક્તિ ( પ્રયોગ ) તમારા ઉપર ચાલશે નહિ. અને બીજો કોઈ મનુષ્ય ગમે તેટલો મહાન અથવા ગમે તેવો સાધુ હોય તો પણ જો તે તમને કોઈ પણ વિષય ઉપર અંધ વિશ્વાસ રાખવાનું કહે તો તમે સર્વદા તેની મંંગતિથી દૂર રહેજો. જગતમાં સર્વત્ર એક પ્રકારનો એવો સમ્પ્રદાય જેવામાં આવે છે કે જેઓ નૃત્ય, ગીત, વાદ્ય, દ્રુદકા મારવા, ખૂમો પાડી, અને પ્રભુના નામ પર ઢોંગ કરવો, અને તેને ધર્મનું અંગ જણાવવું. તેઓ જે સમયે મંગીત અને નૃત્ય તથા ધર્મ પ્રચાર આરંભ કરે છે તે સમયે તેમની ભાવના જાણે એવી રોગની પેડે અન્ય શ્રાતા-જનોમાં પ્રસરી જાય છે. તેઓ પણ એ પૂર્વોક્ત ( હિપનોટીઝમ ) સમ્પ્રદાયના જેવા જ છે. તેઓ નૃત્ય ગીત આદિ દ્વારા શ્રાતાજનો ઉપર આશ્ચર્યજનક ક્ષણિક મોહ ઉત્પન્ન કરે છે. પરંતુ દિલ્લગીરી કે પરિણામે તેઓ અસંખ્ય માણસોનું અધઃપાત કરે છે. આલ્પ-શક્તિના બળ વડે કોઈ મનુષ્ય અથવા કોઈ કોઈ જાતિ, બનાવટી ભક્તજન અને તેના કરતાં પૂર્વના જેવો જ અસત્ રહે તો તે ખોટું નથી. સત્તો ઢોંગ કરી અનેકનો વિનાશ કરે એના કરતાં અસતમાં રહીને બીજાંની અધોગતિ ન કરે એ અતિ શ્રેષ્ઠ. જો કે એમાંના કેટલાક મનુષ્યોનો ધર્મેન્માદ ( ધર્મ બેલાપણું ) કદ્યાણુકર હોય છે, પરંતુ

X ગુજરાતમાં એવા કેટલાક બક ભકતો છે કે જેઓ વિવિધ પ્રકારે હરિભજન કરવાનો ઢોંગ કરી વાકુ જળમાં સપડાતા-સલાં-ભોળાં સ્ત્રી પુરુષો અને માનવા સૂખ્યા માણસોને અનેક પ્રકારે ફસાવે છે ! હરિભજનને નામે આડંબર કરનારાઓથી સાવચેત રહેવાની આવશ્યકતા છે !

લેખક.

તેમને પોતાની મહાન જોખમદારીની ખબર હોતી નથી. તેઓ જાણતાં અજાણતાં માનવ સમાજનું એટલા બધા પ્રમાણમાં અનિષ્ટ કરે છે કે જેને વિચાર કરતાં આપણું હૃદય નિરાશ થઇ જાય છે. તેમને ખબર નથી કે જે મનુષ્યો સંગીતાદિ દ્વારા તેમની ઇસારતના પ્રભાવથી એકએક ભગવદ્ ભક્તિમાં ગાંડા થઇ ઉઠે છે તેઓ પોતાને જડ, વિકૃત-ભાવના વાળા અને શક્તિ શૂન્ય કરી નાંખે છે ! ધીમે ધીમે તે મનુષ્યોનું મન એવા પ્રકારનું થઇ જશે કે જેથી અંતે તેઓ અતિ અસત્ પ્રભાવને પણ આધિન થઇ જશે. એને રોકવાની તેમનામાં જરા પણ શક્તિ રહેશે નહિ. એવા અજ્ઞાન, આત્મઘાતી, પ્રપંચી મનુષ્યો સ્વપ્ને પણ જાણતાં નથી કે : મનુષ્ય હૃદય પરિવર્તન કરવાની પોતાનામાં અદ્ભુત શક્તિ માની આનન્દ પૂર્વક નાચે કૂદે છે, અને તે શક્તિ તેમને કોઇ અદૃશ્ય મહાત્મા તરફથી પ્રાપ્ત થઇ માને છે. ત્યારે તેઓ ભાવી માનસિક અવનતિ, પાપ, ઉન્નતતા અને મૃત્યુનાં પીજ રોપે છે. તેમની એવી માન્યતામાં કેટલી બધી જોખમદારી છે ? માટે કહું છું કે જેથી તમારી સ્વતંત્રતા નષ્ટ થાય એવા સર્વ પ્રભાવથી તમારે દૂર રહેવું અને પૂર્ણ સાવચેતી રાખવી ધટે છે. એવી શક્તિ ચલાવનાર મનુષ્ય તમને દારૂ-વિષદમાં નાંખી દેશે એમ સમજી તેનાથી સર્વ પ્રકારે દૂર રહેવાનો યત્ન કરજો. જે મનુષ્ય પોતાના શરીરનાં કેન્દ્ર સ્થાનો ( પઃ ચક્રો ) માં ઈચ્છાનુસાર પોતાના મનને સંયુક્ત કરી શકે અને ત્યાંથી મનને ખસેડી શકે ત્યારે જ પ્રત્યાહાર સાધન સિદ્ધ થયું છે એમ સમજવું. પ્રત્યાહારનો અર્થ એ છે કે : એક દિશામાં લઇ જવું. મનની બાહ્યગતિ રોકી લઇ, ઇન્દ્રિયોની આધિનતામાંથી મનને મુક્ત કરી આંતર દિશામાં આકર્ષી જવું એનું નામ પ્રત્યાહાર. એ ક્રિયા સિદ્ધ કરી શકાય, બહાર ભટકતા

મનને અંદર લઇ જઈ શકાય, તો જ આપણે યથાર્થ અસ્તિત્વના થઇ શકીશું. અને ત્યારે જ આપણે સુક્ષ્મતાને માર્ગે અનેક દુર પર્યંત અગ્રસર થયા છીએ એમ સમજવું. તેમ ન કરી શકાય તો પછી લોહા લાકડાના યંત્રોમાં અને આપણામાં ભેદ શો ? મનને વશ કરવું એ કેટલું કઠિન છે ? મનને ઉન્મત્ત વાંદરા જેવું કહ્યું છે તે ખોટું નથી. કોઈ મનુષ્ય પાસે એક વાંદરા હતો. તેનામાં વાંદરાના જેવી ચંચળતા તો હતી જ, પણ સ્વાભાવિક ચંચળતાથી તે ધરાયો નહિં તેથી તેણે વાંદરાને મધપાન કરાવ્યું. ત્યાર પછી તેને એક વિંછી કરડ્યો. મનુષ્યને જ્યારે વિંછી કરડે છે ત્યારે તે સમસ્ત દિવસ હાહાકાર કરી મુકે છે તો પછી વાંદરાની કેવી દુર્દશા થઇ હશે તેનું તો વર્ણન જ થઇ શકે એમ નથી. તે પછી તેનું દુઃખ પરિપૂર્ણ કરવા માટે વાંદરાના શરીરમાં એક ભૂતે પ્રવેશ કર્યો. એ સમયે વાંદરામાં કેવી ભયંકર ચંચળતા ઉત્પન્ન થઇ તેનું વર્ણન કરવું અસંભવિત છે. મનુષ્ય-મન એ વાંદરા જેવું છે. મન એ સ્વભાવિક રીતે જ નિત્ય ચંચળ છે, વળી તે વાસના રૂપી મદિરાથી મસ્ત બને છે, વાસનાઓ વડે તેની અસ્થિરતા વૃદ્ધિ પામી છે. જે સમયે વાસનાઓ આવી મનુષ્ય મન ઉપર અધિકાર જમાવે છે ત્યારે સુખી શ્રીમંતાને જોતાં જ તેને ધર્ષારૂપી વીંછીના ડંખ વાગે છે. તે પછી અહંકાર રૂપી પિશાચ તેમાં પ્રવેશ કરે છે, તે સમયે તે પોતાને જ મહાન સમજે છે. આપણા મનની એવી અવસ્થા છે તેથી તેને વશ કરવું બહુ કઠિન છે !

એમ છતાં પણ મનને વશ કરવાનું પ્રથમ પગથિયું એજ છે કે: કેટલીક ક્ષણ પર્યંત સુપ થઇને બેસી રહેવું. મનને તેની ઇચ્છાનુસાર વહેવા દેવું. મન એ સર્વદા ચંચલ છે. તે વાંદરાની પેઠે સર્વદા

કૂદકા માર્યાજ કરે છે. મનરૂપી વાંદરાની ઇચ્છા હોય તેટલા કૂદકા, ભૂસકા મારવા દો. તેથી નુકસાન નથી. તમે ધૈર્ય રાખી જોયા કરો અને મનની ગતિ તરફ ધ્યાન આપો. કહેવામાં આવે છે કે: જ્ઞાન એજ મૂળ શક્તિ છે તે તદ્દન સત્ય છે. જ્યાં સુધી મનની ક્રિયાઓ તરફ લક્ષ્ય રાખી શકશો નહિ, ત્યાં સુધી તેને વશ કરી શકશો નહિ. પ્રથમ તેને ઇચ્છાનુસાર રમત રમવા દો. ક્વચિત્ ઘણા બચંકર, અશુભ વિચારો તમારા મનમાં પ્રવેશ કરશે. તમારા મનમાં એવા એવા અસત્ વિચારો ઉત્પન્ન થશે કે જેનો વિચાર કરતાં તમને આશ્ચર્ય થશે. પરંતુ તમે જોઇ શકશો કે, મનની એ રમત, દિન પ્રતિદિન કંઇક ઓછી થતી જાય છે. પ્રતિદિન મન ક્રમશઃ સ્થિર થતું જશે. પ્રથમ કેટલાક મહિના તમારા મનમાં હજારો વિચારો ઉત્પન્ન થશે, પછી તે ઓછા થઇ સેંકડો વિચારો થશે. તે પછી કેટલેક મહિને તે પ્રમાણ ઓછું થઇ જઇ અંતે મન સંપૂર્ણરૂપે તમારે વશ થશે. પરંતુ તમારે ધૈર્યપૂર્વક નિત્ય તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. કંટાળાને એ અભ્યાસ ત્યજી દેવાથી કંઇ વળશે નહિ. જ્યાં સુધી એન્જનમાં વરાળ હશે ત્યાં સુધી અવસ્થા તેને ગતિ મળશે. જ્યાં સુધી વિષયો આપણા નેત્ર સ્થાને ઉપસ્થિત હશે ત્યાં સુધી આપણે તે વિષયોનું દર્શન કરવુંજ પડશે. મનુષ્ય એ કાંઇ લોઢા લાકડાનું યન્ત્ર નથી એ સાબિત કરવા માટે બતાવવું પડશે કે તે કોઇને પણ આધિન નથી. એ પ્રમાણેજ મનને વશ કરવું અને તેને ભિન્ન ભિન્ન ઇન્દ્રિય ગોલકમાં સંયુક્ત નહિ થવા દેવું એનું જ નામ પ્રત્યાહાર છે. એનો અભ્યાસ કરવાની પ્રણાલી કય? એ કાંઇ એક દિવસમાં બને તેમ નથી. અનેક દિવસ પર્યંત એનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ધૈર્ય અને સહન શક્તિ ધારણ કરી; ક્રમશઃ કેટલાંક વર્ષ પર્યંત અભ્યાસ કરવાથી એ કાર્યમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે.

પ્રત્યાહાર સાધનમાં સિદ્ધ થયા પછી ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. કેટલાક દિવસ પર્યંત પ્રત્યાહાર-સાધન કર્યા પછી બીજું સાધન એટલે ધારણા-સાધન કરવાનો યત્ન કરવો પડશે. પ્રત્યાહાર પછી ધારણા-ધારણાનો અર્થ, મનને દેહાબ્યંતર વતી અથવા બાહ્ય દેશ સ્થિત કોઈ અમુક દિશામાં ધારણ કરવું અથવા સ્થાપવું. મનને અમુક અમુક સ્થાને ધારણ કરવું પડશે એનો અર્થ શો ? એનો અર્થ એ છે કે: મનને શરીરનાં અન્ય સર્વ સ્થાનોમાંથી જુદું પાડી કોઈ એક અમુક સ્થાનમાં બળપૂર્વક પરાવર્તવું-તેમાંજ ધારણા કરવી-એજ. મનમાંજ વિચારો કે: મહેં મનને હાથ ઉપર સ્થાપ્યું અર્થાત્ મહેં હાથ ઉપર મનને પરાવર્ત્યું. તે સમયે શરીરના અન્ય અવયવો વિચારથી દૂર થઈ ગયા. જે સમયે ચિત્ત અથવા મનોવૃત્તિ કોઈ એક અમુક સ્થળે રોકાઈ જાય છે, ત્યારે તેને ધારણા કહે છે. એ ધારણા અનેક પ્રકારે થઈ શકે છે. ધારણાનો અભ્યાસ કરતી વખત કંઈક કલ્પનાની સહાયતા લેવામાં આવે તો ધણું સાઈ. મનમાંજ ધારો કે હૃદય મધ્યના એક બિન્દુ ઉપર ધારણા કરવી છે. પરંતુ એ પ્રમાણે કાર્ય કરવું બહુ કઠિન છે. માટેજ એ સાધનાનો સરલ ઉપાય એ છે કે: હૃદય સ્થાનમાં એક પદ્મની કલ્પના કરો અને મનને તે સ્થાનમાં ધારણ કરો. ( મનને ત્યાંજ ચોંટાડો ) અથવા મસ્તક સ્થિત સહસ્ત્ર-દલ કમળ અથવા પૂર્વોક્ત સુપુમ્ણાના મધ્યમાં રહેલાં ચક્રો જ્યોતિ વડે પૂર્ણ છે એવી ભાવના કરવી.

યોગિને પ્રતિદિન નિયમિત અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. નિર્જનમાં નિવાસ કરવો એજ તેને માટે સદા પ્રયોજનીય છે. નાના પ્રકારના-પ્રકૃતિના-મનુષ્યોની સંગતિ કરવાથી ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થઈ જાય છે. તેણે વિશેષ બોલવું ઉચિત નથી. વધારે બોલવાથી-વધારે વાર્તા-

લાપ કરવાથી પણ મન ચંચળ થઇ જાય છે. તેણે વિશેષ કાર્ય પણ કરવું નહિ; કારણ કે અધિક કાર્ય કરવાથી મન ચંચળ થઇ જાય છે. સમસ્ત દિવસ કઠિન પારશ્રમ કર્યા પછી મનનો સંયમ થઇ શકતો નથી. જે મનુષ્ય એ પ્રમાણે દૈન્ય-સંકલ્પ કરે છે તેજ મનુષ્ય યોગી થઇ શકે છે. સત્કર્મની એવી અદ્ભુત શક્તિ છે કે: અતિ અલ્પ સત્કર્મ કરવાથી મહાન ફળ-પ્રાપ્ત થાય છે. સત્કર્મ કરવાથી કોઇનું અનિષ્ટ થશે નહિ; ઉલટું તેનાથી સાધકનું કલ્યાણ જ સધાશે. પ્રથમજ સાધકની સ્નાયવીય ઉત્તેજના શાન્ત થશે. મનમાં શાન્ત ભાવના પ્રવેશ કરશે અને સર્વ વિષયો સ્પષ્ટરૂપે જોવાની અને સમજવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થશે. સ્વભાવ ઉત્તમ થશે. સ્વાસ્થ્ય પણ ધીમે ધીમે સુધરી જશે. યોગીને યોગાભ્યાસ સમયે જે સર્વ ચિહ્નો જણાય છે તેમાં પ્રથમ ચિહ્ન શરીરની આરોગ્યતા છે. કણ્ઠસ્વર સુન્દર થશે. સ્વરમાં જે કાંઇ વિકળતા હશે તે સર્વ નાશ પામશે. યોગીને તાદૃશ્ય થતાં અનેક પ્રકારનાં ચિહ્નોમાં ઉપરોક્ત સર્વથી પ્રથમ છે. જેઓ અત્યંત અધિક સાધના કરે છે તેને બીજાં પણ અનેક લક્ષણોનો અનુભવ થાય છે. યોગાભ્યાસીને કવચિત્ દૂરથી ધણો નાદ થતો હોય તેવો શબ્દ સંભળાય છે. જાણે અનેક ઘણ્ટ દૂર વાગતા ન હોય તેમ સમસ્ત ઘણ્ટ સ્વર એકત્ર મિશ્રિત થઇ જાણે કાનમાં એક પ્રકારનો શબ્દ સંભળાઇ રહે છે. પ્રસંગોપાત અનેક પ્રકારનાં અલૌકિક દૃશ્ય (Visions) જોવામાં આવે છે. હ્રુદ્ હ્રુદ્ જ્યોતિ-કણા આકાશમાં તરતાં જણાય છે\* અને તેજ ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ થતાં જોવામાં આવશે. જ્યારે એવાં સર્વ

---

\* જે મનુષ્ય એકી દ્રષ્ટિએ આકાશ તરફ જોયા કરે તો થોડીવારમાં જ તેને અનેક જ્યોતિ-કણા આમતેમ ઉડતી જણાશે. પછી સ્થિર ચિત્તે જોવાનો અભ્યાસ કરતાં મ્હોટા જ્યોતિ બિંદુઓ અને તે તેથી વિશેષ જોતાં જાણે વિજળિક રેખાઓ જોવામાં આવશે. હેખક.

લક્ષણોનો અનુભવ થાય ત્યારે જાણવું કે તમે ધણે દૂર આગળ વધ્યા છો. જે મનુષ્ય યોગી થવાની ઇચ્છા રાખતો હોય અને જે વિશેષ રૂપે અભ્યાસ કરતો હોય તેણે શરૂવાતમાં આહાર સંબંધી વિશેષ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જે યોગી-સાધક અતિશય ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખતો હોય તે જે કેટલાક માસ પર્યંત માત્ર દૂધ અને ફળ-વનસ્પતિનો આહાર કરી જીવન ધારણ કરી શકે તો તેના સાધનમાં અનેક પ્રકારે સહાયતા થશે. પરંતુ જેઓ થોડો ધણો કામ ચલાઉ અભ્યાસ કરી-યોગી થવાની મહાન અભિલાષા (!) રાખતો હોય તેણે ખુબ પેટ ભરીને આહાર ન કરવો એટલુંજ ! ખાધેના પ્રકાર સમજવાની તેને વિશેષ આવશ્યકતા નથી. તેની ઇચ્છામાં આવે તેના તેણે આહાર કરવો.

પરંતુ જે સાધક આધિક યોગાભ્યાસ કરી બહુ ઉતાવળે પોતાનું કલ્યાણ કરવા-યોગ સિદ્ધ થવા મ્હાતો હોય તેણે આહાર સંબંધી વિશેષ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. દેહ યન્ત્ર જેમજેમ સૂક્ષ્મ થતું જશે તેમતેમ અતિ સામાન્ય વસ્તુ પણ તમારા શરીરમાં જતાંજ મ્હોટી ગડબડ મચાવી મૂકશે. જ્યાં સુધી મન ઉપર સમ્પૂર્ણ અધિકાર ન જામે ત્યાં સુધી એક બિન્દુ આહારની વધ-ઘટ થતાંજ સર્વ દેહયંત્રને ઉલટ પાલટ કરી મૂકશે. મન સમ્પૂર્ણ રૂપે પોતાને વશ થયા પછી ઇચ્છામાં આવે તેના આહાર કરી શકાશે. જે સમયે મન એકાગ્ર કરવાનો આરંભ થશે તે સમયે એક સામાન્ય ટાંકણીના ખડખડાટ થતાંજ જાણે તમારા મસ્તકમાંથી એક વજ્ર ચાલ્યું ગયું. તે સમયે સર્વ ઇન્દ્રિયો-સૂક્ષ્મનો અનુભવ કરવાની શક્તિવાળી થાય છે. તેથી નાના પ્રકારની અતિ સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનો પણ અનુભવ થાય છે. એ સર્વ અવસ્થાઓની મધ્યમાં થઇને જ સાધકે ધીમેધીમે અગ્રસર થવું પડશે. જે



સાધકો વિશેષ ખત રાખી, દૃઢ સંકલ્પ કરીને અંત પર્યંત યોગાભ્યાસમાં મંડ્યાજ રહેશે તેઓજ સાધનમાં સમ્પૂર્ણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરશે. સર્વ પ્રકારના તર્ક અને ચિંતમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરે એવાં સર્વ કારણોથી દૂર રહેવું જોઈએ. શુષ્ક અને વિચિત્ર તર્કપૂર્ણ વાદવિવાદથી ફળ શું ? તે મનની સમાનતા અને શાંતિ નષ્ટ કરી તેને અચળ બનાવી દે છે. આ સર્વ તત્ત્વો ઉપલબ્ધ કરવાની વસ્તુ છે. વાતો કરવાથી શું તે કંઈ બની જાય એમ છે ? ધર્મ, ઇશ્વર કે યોગ અંબંધી વાતો કરવાથી કંઈ વળશે નહિ. વાતો કરનારા માત્ર શબ્દ ચાતુરી વાપરે છે એટલુંજ ! તેમણે તે કંઈ પણ વસ્તુનો સાક્ષાત્કાર કર્યો નથી. તે માત્ર વાતો કરનારા તડાકાખોરજ છે. માટેજ યોગ-સાધકે સર્વ પ્રકારનો વૃથા વાદવિવાદનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. માત્ર જે અભ્યાસી-મહાપુરૂષોએ પોતાની જાતે (પ્રત્યક્ષ) અનુભવ કરી જે ગ્રંથો રાખ્યા હોય તેનોજ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. યોગ સાધક ! શું ત્હારે યોગ સાધના કરવી છે ? શું ત્હારે જન્મ મરણથી મુક્ત થવું છે ? તો આ ક્ષણથીજ યોગાભ્યાસ શરૂ કર ! વિલંબ શા માટે કરે છે ?

કાલુ માછલીના જેવા થાઓ. ભારતવર્ષમાં એક સુંદર વાર્તા પ્રચલિત છે. ત્યાંના કોકો કહે છે કે: જે સમયે આકાશમાં સ્વાતિ નક્ષત્ર હોય, તે સમયે વૃષ્ટિ થાય, અને તે વૃષ્ટિ-જળાનું એક બિન્દુ સમુદ્રમાં તરતી કાલુ માછલી ઉપર પડે તો તેનું મોતી થઈ જાય છે. માછલીઓ તે જાણે છે. તેથી તેઓ એ નક્ષત્ર આકાશમાં વિરાજમાન થાય છે તે સમયે તેઓ જળ ઉપર આવી એક વૃષ્ટિ બિન્દુની વાટ જોયા કરે છે. જ્યારે એક વૃષ્ટિ-બિન્દુ તેના ઉપર વરસે છે ત્યારે તેને તેઓ પોતાના ઉદરમાં ઉતારી દઈ તુરંત જ સમુદ્ર ગર્ભમાં ઉતરી પડે છે. ત્યાં ગયા પછી અતિશય સહન શક્તિ સહિત તેમાંથી

જ મુક્તા બનાવવાનો તેઓ યત્ન કરે છે. આપણે પણ એ કાલુ માછલી જેવા થવાની આવશ્યકતા છે. પ્રથમ યોગ સંબંધી જ્ઞાન સાંભળવું જોઈએ. તે પછી તે મનમાં ઉતારવું જોઈએ. અંતે બાહ્ય જગત તરફથી દૃષ્ટિ તદ્દન આકર્ષી લઈ આપણા અંતરમાં જ ગુપ્ત રહેલા સત્ય તત્ત્વનો વિકાસ કરવાનો યત્ન કરવો જોઈએ. એક નૂતન ભાવના ગ્રહણ કર્યા પછી તેનું નૂતન તત્ત્વ દ્વરે થતાં જ પુનઃ એક અન્ય નૂતન ભાવનાનો આશ્રય ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી આપણી સર્વ શક્તિયો અનેક દિશામાં પથરાઈ ક્ષય પ્રાપ્ત થાય છે. સાધન કરતી વખતે પણ એ પ્રમાણે જ નૂતન-ભાવનાપ્રિયતા રૂપી વિપદ આવી ઉપરિથિત થાય છે. પરંતુ એકજ ભાવના ગ્રહણ કરો અને તેની જ સાધના કરો. અંત પર્યંત તેને વળગી રહો. તેનું અંતીમ પરિણામ અનુભવ્યા સિવાય તેનો ત્યાગ કરશો નહિ. જે મનુષ્ય એક જ ભાવના ગ્રહણ કરી તેની મીમાંસામાંમાં મસ્ત બની જાય છે, તેના હૃદયમાં જ સત્ય તત્ત્વનો પ્રકાશ થાય છે. જે મનુષ્યો થોડુંક અહિંથી અને થોડુંક બીજે સ્થળેથી એમ ગ્રહણ કરે છે તેને કોઈ પણ વસ્તુનો લાભ થતો નથી. થોડી ક્ષણને માટે તેના સ્નાયુ થોડા ઉત્તેજિત થવાથી તેને કંઈક આનંદનો અનુભવ થાય છે ખરો, પરંતુ તેથી તેને કંઈ શુભ ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી. એવાં મનુષ્યો ચિરકાલ પર્યંત પ્રકૃતિના દાસ થઈ રહેશે. તેઓ કદી પણ અતિન્દ્રિય-રાજ્યમાં વિચરણ કરવા શક્તિમાન થશે નહિ.

જે મનુષ્યો યથાર્થ રૂપે યોગી થવાની અભિલાષા રાખે છે, તેમણે અનેક ભાવનાઓનો તદ્દન ત્યાગ કરવો પડશે. તેમણે યોગના એકે એક અંગ બરાબર સમજી લઈ તેનું દ્રઢ સંકલ્પ પૂર્વક સાધન કરવું પડશે. શ્વપન કરતાં, સ્વપ્નમાં, ખાતાં, પીતાં, બેસતાં, ઉડતાં,

સર્વદા યોગાભ્યાસ સિવાય તેને ખીલું કોઈ ચિન્તન ન હોવું જોઈએ, જે અંગનો અભ્યાસ થતો હોય તેમાં જ તેણે ચિત્તવૃત્તિને પરીવી રાખવી જોઈએ. સિદ્ધ-મહાયોગી થવાનો એજ સરલ ઉપાય છે. એ ઉપાય વડે અનેક મહાપુરુષો સિદ્ધ યોગી થયા છે. તે સિવાયના બીજા સર્વ મનુષ્યો માત્ર મિથ્યા વાર્તાલાપ કરનારાં યન્ત્રો ( જાણે કેનોઆફ ! ) જ છે. જે કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાનું અને પારકાનું કલ્યાણ કરવાની ઇચ્છા રાખતો હોય તો તેણે વાતોના તડાકા મારવાનું તદ્દન છોડી દેવું અને યોગ તત્ત્વમાં સમાયલું રહસ્ય ખરાખર સમજવા યત્ન કરવો. યોગવિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેને કાર્યના રૂપમાં મુકવાનું પ્રથમ પગથિયું એ જ છે કે સાધકે મનને કોઈ પણ પ્રકારે ચંચળ થવા દેવું નહિ. એ ઉપરાંત જે મનુષ્યો સાથે વાર્તાલાપ કરતાં મનમાં ચંચળતા ઉત્પન્ન થાય એવાં મનુષ્યોની સંગતિ ત્યજી દેવી. તમે સર્વે જાણો છો કે સર્વ મનુષ્યો કોઈ એક અમુક સ્થાન, અમુક મનુષ્ય અને અમુક ખાદ્ય પ્રત્યે તિરસ્કાર દર્શાવે છે. એ સર્વનો ત્યાગ કરવો. જે મનુષ્યો સર્વોચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની અભિલાષા રાખે છે તેમણે તો સત્ અથવા અસત્ સર્વ પ્રકારની સંગતિનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ખૂબ દૃઢતાથી સાધન કરો. મૃત્યુ પામો કે જીવતા રહો, એનો જરાપણ વિચાર કરશો નહિ. “ મંત્રનું સાધન કિંવા દેહનું પતન. ” મનેગ્ધા પાર પાડ્યા સિવાય સાધનનો ત્યાગ કરવો નહિ. શરૂવાતમાં તો ક્ષણ તરફ લક્ષ્ય નહિ રાખતાં સાધન-સાગરમાં ડૂબી જવું જોઈએ, અને જે તમે ખુબ સાહસવાન થશો તો છ માસમાંજ તમે એક સિદ્ધ યોગી થઈ શકશો. પરંતુ જેઓ અદ્ય સાધન કરે છે, સર્વ વિષયોનું થોડું ધણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, તેઓ કદી પણ વિશેષ ઉન્નતિ કરી

શકશે નહિ. કેવળ ઉપદેશ શ્રવણ કરવાથી કંઈ પણ ફળ પ્રાપ્ત થશે નહિ. જેઓ તમોગુણવાળા છે. અજ્ઞાની અને આળસુ છે, જેનું મન કોઈપણ એક વિષયપર સ્થિર થઈ શકતું નથી, જેઓ માત્ર એ ઘડી ગમ્મત મેળવવાનીજ ઇચ્છા રાખે છે, તેમને માટે ધર્મ અને દર્શન, એ કેવળ એ ઘડીની ગમ્મત જેવાં છે. તેઓ ધર્મ કરવા તત્પર થાય છે તે પણ એ ઘડી ગમ્મત મેળવવાને માટેજ ! તેવી ગમ્મત તેઓ મેળવી પણ શકે છે. એવા ગમ્મત પ્રિય મનુષ્યોથી ખંત અને ધૈર્યપૂર્વક કઠિન યોગાભ્યાસ થવો બહુ દુર છે ! તેમનાથી શરીરને જરાપણ તસ્દી અપાતી નથી. દેહનું જરા પણ કષ્ટ વેઠવું તેમને પ્રિયજ નથી ! એવા સુખી જીવોના પેટમાં કોઈ પરાણે યોગનો પ્રવેશ કરાવે તોજ તેઓ આનંદ પામે ! તે પણ આનંદને ખાતરજ ! મુક્તિને માટે નહિ. એવા આનંદી સ્વભાવના સુખવાસી જીવો ધર્મ કથા સાંભળવા જાય છે ત્યાં કહે છે કે : “ વાહ ! આ તો બહુ સાદું કહે છે. ” પરંતુ ઘેર ગયા પછી સર્વ ભૂલી જાય છે. ધર્મ કથાનો સાર સુઢાં તેમને યાદ રહેતો નથી. ત્યાં પછી બીજી વાતજ શી ? યોગસિદ્ધ થનાર સાધક પુરૂષે દૃઢ ખંત અને મનમાં અસીમ બળ ધારણ કરવું જોઈએ. દૃઢ ખંત ધારણ કરનાર સાધક તો એવી જ વીરવાણી વદશે કે : “ હું એકે છુંડે સમુદ્ર જળપાન કરી જઈશ. સમુદ્રના ભાર શા છે ? મ્હારી ઇચ્છા ચતાંજ પર્વતના ટુકડે ટુકડા કરી નાખીશ. મ્હારી આગળ પર્વતનો હિસામ શો છે ? ” એવું તેજસ્વીપણું, અને એવો દૃઢ સંકલ્પ ધારણ કરી, ઘણી સાવચેતી પૂર્વક યોગ સાધનમાં મંડી જવું જોઈએ. ખાત્રી રાખવી કે એવા સાધકને પરમપદની પ્રાપ્તિ થશે.



## સમમ અધ્યાય ।

### ધ્યાન અને સમાધિ ।

રાજયોગના એક મૂખ્ય સાધન સિવાય મહેં અત્યાર સુધીમાં તેનાં સર્વ અંગો સંબંધી વિવરણ કર્યું છે. એ મૂખ્ય સાધનનું લક્ષ્ય કેવળ એકાગ્રતા પ્રાપ્તિ છે. એકાગ્રતા-શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એજ રાજયોગનું મૂખ્ય લક્ષ્ય છે. મનુષ્યજાતિને જેટલું જ્ઞાન છે, જેને વિચારમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું જ્ઞાન કહે છે તે સર્વ અહંબુદ્ધિને આધીન છે. હું આ ટેબલને જોઈ શકું છું, હું તમારા અસ્તિત્વનો વિષય જાણું છું. એ પ્રમાણે હું અન્ય વસ્તુઓને પણ જાણી શકું છું. એજ અહંજ્ઞાનને વશ હોવાથીજ હું સમજી શકું છું કે. તમે આ સ્થળે ખેડા છે, ટેબલ આ સ્થાને મૂક્યું છે, વળી અન્ય જે જે વસ્તુઓને જોઈ છું, તેનો અનુભવ કરું છું અને જે સાંભળી શકું છું તે સર્વે આ સ્થળે જ વિદ્યમાન છે. એ તો એક દિશાની વાન થઈ. વળી એક બીજી દિશામાં એવો પણ અનુભવ થાય છે કે: આપણા શરીરની અંદર એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે કે જેના સંબંધી મહેં કંઈ પણ જ્ઞાન નથી. શરીરની અંદરના સર્વ યન્ત્રો, મસ્તકના જૂદા જૂદા અંગ અને મસ્તક, એ વિષયો સંબંધી કંઈ કંઈ જાણતું જ નથી,

જે સમયે હું આહાર કરું છું, તે સમયે બરાબર જ્ઞાનપૂર્વક આહાર કરું છું. જે સમયે એનો સાર ભાગ હું અંદર ગ્રહણ કરું

હું ત્યારે મ્હને તેનું જ્ઞાન રહેતું નથી તેમજ જે સમયે તે સારમાગ રક્ત રૂપે બદલાઈ જાય છે તે સમયે પણ મ્હને જ્ઞાન રહેતું નથી વળી જે સમયે એ રક્તમાંથી શરીરના બિન્ન બિન્ન અંશની રચના થાય છે, ત્યારે પણ તેનું આપણને જ્ઞાન રહેતું નથી. તેમ છતાં પણ તે સર્વ ક્રિયાઓ આપણા દ્વારાજ સાધ્ય થાય છે. આ શરીરમાં કાંઈ વિશ્વ મનુષ્યો બેઠાં નથી કે જે એ સર્વ કાર્ય કરતાં હોય. માત્ર એટલુંજ કહી શકાય કે આહાર કરવા સાથેજ આપણો સંબંધ છે. અન્ન પરિપાક કરવું અને તેમાંથી શરીર રચવું, એ બન્ને કાર્ય આપણે ખાતર કોઈ બીજેજ માણસ કરી આપે છે; આ કથનમાં સત્ય કેટલું? એટલું તો સિદ્ધ થઈ શકે એમ છે કે: હમણાં જે કાર્ય આપણી અન્નભૂતામાં થાય છે તે સર્વ કાર્ય જે આપણે ધારીએ તો આપણે જાણીએ તેમ પણ થઈ શકે. આપણા હૃદય-યન્ત્રનું કામ એક પ્રકારે એની મેળેજ ચાલ્યા કરે છે, એમાં જાણે આપણી કોઈ સત્તાજ નથી પરંતુ એ હૃદયનું કાર્ય પણ અભ્યાસના બળવડે એવી રીતે આપણી ઇચ્છાને આધીન કરી શકાય કે ઇચ્છા થતાંજ તે શીઘ્ર અથવા ધીમું ચાલે અથવા તદ્દન બંધ પણ થઈ જાય. આપણા શરીરના લગભગ સર્વ અંશ આપણા વશમાં લાવી શકાય છે. એ ઉપરથી શું સમજવું? સમજી શકાય છે કે: હમણાં જે કાર્યો આપણી અન્નભૂતામાં થાય છે તે આપણેજ કરીએ છીએ. તે માત્ર આપણે અન્નભૂતામાં કરીએ છીએ એટલુંજ. એ ઉપરથી જોઈ શકાયું કે: મનુષ્ય-મન બે અવસ્થામાં રહી કાર્ય કરી શકે છે. પ્રથમ અવસ્થાને જ્ઞાનભૂમિ કહી શકાય છે. તેનું તાત્પર્ય એ છે કે: જે કાર્યો કરતી વખતે અહં-જ્ઞાન રહે તે સર્વ કાર્યો જ્ઞાન-ભૂમિ દ્વારા સાધ્ય થયાં કહેવામાં આવે છે. બીજી ભૂમિનું નામ અજ્ઞાનભૂમિ કહેવામાં આવે

છે. જે કાર્યો જ્ઞાનની નિમ્ન ભૂમિકામાંથી સાધ્ય થાય છે, અર્થાત્ જે સમયે “અહં-જ્ઞાન” ન રહે તેને અજ્ઞાન ભૂમિ કહી શકાય છે.

આપણાં જે કાર્યમાં “અહં” મિશ્ર હોય તેને જ્ઞાન-પૂર્વક ક્રિયા અને જેમાં અહંનો સંબંધ ન હોય તેને અજ્ઞાન-પૂર્વક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. મનુષ્ય કરતાં નિમ્ન જાતિના જન્તુઓમાં અજ્ઞાન પૂર્વક જે ક્રિયા થાય છે તેને સહજાત-જ્ઞાન instinct કહે છે. તેના કરતાં ઉચ્ચતર જીવોમાં અને સર્વ કરતાં ઉચ્ચતમ જીવ-મનુષ્યોમાં, ઉપરોક્ત બીજા પ્રકારનું કાર્ય અર્થાત્ જેનામાં “અહં” ભાવના હોય તેજ આધિક પ્રમાણમાં જણાય છે. એનેજ જ્ઞાન-પૂર્વક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

પરન્તુ એ બે ક્રિયાથીજ સમસ્ત ક્રિયા-ભૂમિનું વર્ણન થઇ ગયું એમ નથી. મન એ બે કરતાં પણ ઉચ્ચતર ભૂમિમાં વિવરણ કરી શકે છે. મન જ્ઞાનથી પણ અતીત અવસ્થામાં જન્મ શકે છે. જેમકે અજ્ઞાન ભૂમિમાંથી જે કાર્ય થાય છે તે જ્ઞાનની નિમ્ન ભૂમિનું કાર્ય છે. તેજ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત ભૂમિમાંથી પણ કાર્ય થઇ શકે છે. તે કાર્ય “અહંમિશ્રિત” કહી શકાશે નહિ. અહં જ્ઞાનનું કાર્ય કેવળ મધ્ય અવસ્થામાં થઇ શકે છે. જે સમયે મન એ અહંજ્ઞાન રૂપરેખાથી ઉર્ધ્વ અથવા અધઃ ભાગમાં વિચરણ કરે છે તે સમયે કોષપણ પ્રકારનું અહંજ્ઞાન રહેતું નથી. જે સમયે મન એ જ્ઞાનભૂમિના અતીત પ્રદેશમાં ગમન કરે છે તે સમયે તેને સમાધિ, પૂર્ણ ચૈતન્યભૂમિ, અથવા જ્ઞાનાતીત ભૂમિ કહે છે. એ સમાધિ જ્ઞાનની પણ પેસેપાર અવાસ્થા છે. આપણે કયે પ્રકારે જાણી શકીશું કે મનુષ્ય સમાધિ અવસ્થામાં જ્ઞાનભૂમિની નિચલી ભૂમિમાં ગમન કરે છે કે નહિ અથવા તદ્દન હીનદશા પ્રાપ્ત કરે છે કે નહિ? એ ઉભય અવસ્થાનું કાર્ય

અહંજ્ઞાન શૂન્ય છે ! એનો ઉત્તર એજ છે કે : જ્ઞાનભૂમિના નિમ્ન પ્રદેશમાં અથવા ઉર્ધ્વ દેશમાં ગમે ત્યાં—ગમન કર્યું હોય પણ તેનું કળ જોયા સિવાય નિર્ણય થઈ શકે નહિ. ગાઢ નિદ્રામાં પડેલો મનુષ્ય જ્ઞાનભૂમિથી અતિ નિમ્ન ભૂમિમાં હોય છે. તે અજ્ઞાણતાંજ શરીરની સમુદય ક્રિયા, શ્વાસ, પ્રશ્વાસ, એટલુંજ નહિ પણ શરીર—સંચાલન—ક્રિયા સુદ્ધાં કરે છે. એ કાર્યમાં અહંભાવનો સંબંધ નથી. એ સમયે તે અજ્ઞાનતા વડે ઢંકાયેલો હોય છે, નિદ્રા ભંગ થયા પછી તે જાણી શકે છે કે પૂર્વે તે જે મનુષ્ય હતો તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર થયો નથી. નિદ્રા લેતાં પહેલાં તેનામાં જે જ્ઞાન હોય છે તે જ્ઞાન નિદ્રા ભંગ થયા પછી પણ તેમનું તેમજ રહ્યું છે. એમાં કાંઈ વૃદ્ધિ થઈ નથી. તેના હૃદયમાં કોઈ પણ પ્રકારનો નવીન તત્ત્વ પ્રકાશ થયો નથી. પરંતુ જે સમયે મનુષ્ય સમાધિસ્થ થાય છે, ત્યારે સમાધિસ્થ થતાં પહેલાં જો કદાચ તે મહાભૂર્ષ અગ્ની હોય તો પણ સમાધિ ભંગ થયા પછી તે મહાન જ્ઞાની થઈ શકે છે.

હવે આપણે વિચાર કરીએ કે એવી વિભિન્નતાનું કારણ શું ? એક અવસ્થામાં ગયેલો મનુષ્ય તેમને તેમજ પાછો ફર્યો છે અને બીજી અવસ્થામાં ગયેલા મનુષ્યને જ્ઞાન—પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો છે. એક મનુષ્ય મહાન સાધુ—સિદ્ધપુરુષ—રૂપે બદલાઈ ગયો છે—તેનો સ્વભાવ તદ્દન બદલાઈ ગયો છે, તેના જીવને એકદમ નવીન આકાર ધારણ કર્યો છે. ઉપરોક્ત બન્ને અવસ્થાનાં ભિન્ન ભિન્ન ફળ છે. પરંતુ જેનાં ફળ ભિન્ન ભિન્ન હોય તેનાં કારણ પણ અવશ્ય ભિન્ન ભિન્ન હોવાં જોઈએ. એ જ્ઞાન—પ્રકાશ અત્યંત અવસ્થામાં અથવા સાધારણ જ્ઞાનાવસ્થા કરતાં સંપૂર્ણ પૃથક્ અને ઉચ્ચતર છે, તેથી અવશ્ય તે જ્ઞાનાતીત ભૂમિમાંથી આવે છે. એ જ્ઞાનાતીત ભૂમિનું નામજ સમાધિ છે.



સમાધિનો અર્થ સંક્ષેપમાં ઉપરોક્ત પ્રમાણે થાય છે. એવી સમાધિ-સ્થિતિની આવશ્યકતા શી છે? આપણા જીવનમાં સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની આવશ્યકતા શી છે? સમાધિ એ જીવનમાં કયું કાર્ય સાધે છે? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર એ છે કે: મનુષ્ય જીવનમાં સમાધિની અતિશય આવશ્યકતા છે અને તે સ્થિતિથી મહાન કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. આપણે જાણી જોઇને જે કર્મ કરીએ છીએ જેને વિચારની અધિકારભૂમિ કહેવામાં આવે છે તે અતિશય સીમાબદ્ધ છે. માનવ-યુક્તિ કેવળ એક શુદ્ધ કુંડાળામાંજ ભ્રમણ કરી શકે છે. તે યુક્તિ-રાજ્યધાની બહાર વિચરી શકતી નથી. આપણે તેની બહાર જવાનો યત્ન કરીશું તેમ તેમ આપણને તે અસમ્ભવિત જણાશે. વારું, મનુષ્ય જેને અતિશય મૂલ્યવાન માની આદર કરે છે તે એ યુક્તિ રાજ્યથી બહારજ અવસ્થિત કરે છે. અવિનાશી આત્મા છે કે નહિ? ઇશ્વર છે કે નહિ? આ સર્વ જગતનો નિયંત્રા-પરમજ્ઞાન સ્વરૂપ કોણ છે કે નહિ? એ સર્વ તત્વનો નિર્ણય કરવામાં યુક્તિતંત્ર કાંઈ આણતું નથી. એ સર્વ પ્રશ્નોના ઉત્તર દેવામાં યુક્તિ અસમર્થ છે. યુક્તિ તો કહે છે કે: “હું અજ્ઞાનવાદી છું. હું કોઈપણ વિષયમાં હા પણ ન કહી શકું” અને ના પણ ન કહી શકું?” તેમ છતાં એ પ્રશ્નની મીમાંસા આપણે માટે અતિશય પ્રયોજનીય છે. એ પ્રશ્નોના યથાર્થ ઉત્તર ન પ્રાપ્ત થાય તો માનવજીવન નિષ્ફળજ સમજવું.

આપણા સમુદય નૈતિક મત, સમુદય નૈતિક ભાવ, એટલુંજ નહિં પણ મનુષ્ય સ્વભાવમાં જે કાંઈ મહત્વ અને સુંદર છે તે સર્વ એ યુક્તિરૂપ કુંડાળાની બહારથીજ આવવા પામ્યાં છે. તેથી એ સર્વ પ્રશ્નોની સુમીમાંસા ન થાય તો માનવજીવન ધારણ કરવું અસમ્ભવિત થઇ પડે. જે મનુષ્ય-જીવન સામાન્ય પાંચ મિનિટની વસ્તુ હોય અને

આ જગત કેવળ કેટલાંક પરમાણુઓના અકસ્માત બનેલા જરૂર છે તેવું સ્વાયં હોય તો પછી બીજા ઉપર ઉપકાર કરવાની આપણને આવશ્યકતા શી છે અને દયા, ન્યાયપરતા, અથવા સહાનુભૂતિનું અસ્તિત્વ જગતમાં વિશેષ શું કરી શકશે? જો એમજ હોય તો પછી આપણે એવાજ નિશ્ચયપર આવવું ઉચિત છે કે જેની ઇચ્છામાં આવે તે પ્રમાણે તેમણે વર્તવું. પોતાના સુખને માટેજ મનુષ્યે યત્ન કરવો. જો બિવિધતા અસ્તિત્વની આશા ન હોત તો પછી આપણા બાહ્યનું ગળુ કાપ્યા સિવાય તેના ઉપર પ્રેમ કરીએ છીએ શામાટે? જો જગતમાં કોઈ અતીત સગાં ન હોય, જો યુક્તિની આશા નહોય, કેટલાક કંઠાર અભેદ, જડ-નિયમ જ સર્વત્ર સ્વયંમાં આવે, તો પછી જે કાર્ય વડે આપણે આ લોકમાં સુખ પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેજ આપણું કર્તવ્ય થઈ પડે. આજકાલ અનેક મનુષ્યોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સર્વ નીતિનો મૂળ પાયો એજ છે કે: માત્ર નીતિનું પાલન કરવાથી જ અનેક મનુષ્યો ઉપર ઉપકાર કરી શકાશે. તેઓ પોતાની ઇચ્છાનુસાર અભિપ્રાય દર્શાવે છે કે: જે કાર્ય વડે અનેક મનુષ્યો અધિક પ્રમાણમાં સુખે-સ્વચ્છંદે દિવસો નિર્ગમન કરે એનું જ નામ નીતિનું મૂળ. જો તેઓને પૂછવામાં આવે કે: એ મૂળ પાયા ઉપર ઉભા રહી નીતિનું પાલન કરવાનો હેતુ શો? જો આપણો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ થતો હોય તો અધિક મનુષ્યોનું અનિષ્ટ શા માટે ન કરવું? પોતાનું જ કલ્યાણ સાધનારા-હિતવાદી સંજ્ઞાનો-Utilitarians-એ પ્રશ્નનો શો ઉત્તર દેશે? કયું કાર્ય સાદું અને કયું નરસું છે તે તમે શી રીતે જાણી શકશો? આપણે આપણી સુખવાસના જેવું જ વર્તન રાખી, એજ વામનાદારા ઉત્તેજિત થઈ એજ વાસના તૃપ્ત કરવાનાં કાર્યો કરીએ છીએ. એવો જ આપણો સ્વભાવ થઈ ગયો છે. આપણે એથી અધિક કાંઈ

કરી શકતાં નથી. આપણામાં વાસનાઓ ભરી છે. આપણે તેને તૃપ્ત કરીએ છીએ. તમારે વચમાં વિદ્યન નાંખવાનું કારણ શું છે? મનુષ્ય જીવનનું એ મહાન સત્ય, જેમ કે નીતિ, આત્મનું અમરત્વ, ઇશ્વર, પ્રેમ અને સહાનુભૂતિ, સાધુત્વ, અને સર્વ કરતાં મહાન સત્ય નિઃસ્વાર્થપરતા, એ સર્વ ભાવનાએ આપણામાં ક્યાંથી પ્રવેશ કર્યો?

સર્વ નીતિ શાસ્ત્ર, મનુષ્યના સર્વ કાર્ય, મનુષ્યની સર્વ ચિત્તવૃત્તિ, એજ નિઃસ્વાર્થપરતા રૂપી ભાવના (પાયા) ઉપર સ્થપાઈ છે. મનુષ્ય જીવનની સર્વ ભાવનાઓ, નિઃસ્વાર્થપરતા રૂપ એકજ કથનમાં સમાવી શકાય. મહારે શા માટે સ્વાર્થશૂન્ય થવું? નિઃસ્વાર્થ પરાયણ થવાનું પ્રયોજન શું? કદાચ શક્તિના બળવડે હું નિઃસ્વાર્થ થાઉં? તમે તો કહશો કે: હું યુક્તિવાદી છું, હું હિતવાદી છું, પરંતુ તમે જો મહને એ વિષય સંબંધી યુક્તિ દર્શાવી શકો નહિ તો હું તમને યુક્તિહીન મનુષ્ય કહી શકું. મહારે નિઃસ્વાર્થ પરાયણ શા માટે થવું તેનું કારણ દર્શાવો. શા માટે મહારે યુદ્ધહીન પશુનાં જેવાં આચરણ આચરવાં નહિ? નિઃસ્વાર્થ પરાયણતા એ કવીત્વને હિસાબે અવશ્ય બહુ સુંદર કહી શકાય, પરંતુ કવીત્વ એ કાંઈ યુક્તિ નથી. મહને યુક્તિ દર્શાવો કે: મહારે શા માટે નિઃસ્વાર્થપરાયણ થવું? શા માટે મહારે સાધું થવું? અમુક મનુષ્યો અમુક ઉપદેશ કરે છે માટે આપણે કરવું, એમ કહીને તહમે મહને કોઈ પણ વિષય ગ્રહણ કરાવી શકશો નહિ. હું નિઃસ્વાર્થપરાયણ થાઉં તેમાં મહાઈ કલ્યાણ શું થશે? સ્વાર્થપરાયણ થવાથી મહાઈ પ્રયોજન સિદ્ધ થઈ શકે છે. પ્રયોજનનો અર્થ અધિક પ્રમાણમાં સુખ પ્રાપ્ત થાય એજ સમજી શકાય. હું અન્ય મનુષ્યને છેતરીને અને અન્ય મનુષ્યનું સર્વસ્વ હરણ કરીને સર્વ કરતાં અધિક સુખ ભોગ કરી શકું. હિતવાદીઓ-સ્વાર્થસાધક

સુખાભિલાષી મનુષ્યો એનો શો ઉતર દેશે ! તેઓ એનો કંઈ પણ ઉતર દઈ શકશે નહિ, એનો સાચો ઉતર તો એજ છે કે: આ દુષ્ક્રિયા-માન થતું જગત્ એ એક અનન્ત સમુદ્રના કુદ્ર પરપોટા જેવું છે. એક અનન્ત સાંકળનો એક કુદ્ર આંકડો હોય તેવું છે. જેમણે જગત્માં નિઃસ્વાર્થ પરાયણતાનો પ્રચાર કર્યો છે અને તેનું શિક્ષણ આપ્યું છે તેમને એ તત્ત્વ પ્રાપ્ત થયું ક્યાંથી ? અમે જાણીએ છીએ કે એ કાંઈ સહજ-જાત-જ્ઞાન નથી. પશુઓ કે જે એ સહજ-જ્ઞાન-સમ્પન્ન છે તેમને તો એ જ્ઞાન જ નથી. વિચાર-બુદ્ધિદ્વારા પણ તે પ્રાપ્ત થતું નથી. એ સર્વ તત્ત્વમાંનું કાંઈ પણ જાણી શકાતું નથી. ત્યારે એ સર્વ તત્ત્વ તેમના જાણવામાં આવ્યું શી રીતે ?

ઇતિહાસનું અધ્યયન કરતાં જાણી શકાય છે કે: જગત્ના સર્વ ધર્મ શિક્ષકો અને ધર્મ પ્રચારકો કહી ગયા છે કે: અમે જગત્ના અતીત પ્રદેશમાંથી ઉપરોક્ત પ્રકારનું સત્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેમાંના અનેક ઉત્તમ પુરુષો, એ સત્ય પ્રાપ્તિના વિષયમાં અજ્ઞાન હતા. કોઈ કહેતા કે: “ એક સ્વર્ગીય દૂત, બે પાંખો સહિત મનુષ્યાકારમાં મહારી સમક્ષ આવી કહેવા લાગ્યો કે: “ ઓ મનુષ્ય ! સાંભળ ! હું સ્વર્ગ-માંથી એક ઉત્તમ સમાચાર લાવ્યો છું. તું ગ્રહણ કર. ” વળી બીજો કહેતો કે: “ જ્યોતિષ એક દેવતાએ દર્શન દઈ મને એ પ્રમાણે ઉપદેશ કર્યો છે. ” વળી ત્રીજો કહેતો કે: “ સ્વપ્નમાં મહેં મહારા પિતૃ-પુરુષોનાં દર્શન કર્યાં. તેમણે મને એ સર્વ તત્ત્વનો ઉપદેશ કર્યો છે. “ એ સિવાય વિશેષ તે કહી શકે એમ નથી. સર્વે એમ જ કહી શકે છે કે: મને સ્વર્ગીય પરીનાં દર્શન થયાં છે, મહેં ઇશ્વરીય વાણી શ્રવણ કરી છે, અથવા કોઈ એક આશ્ચર્યકારક અલૌકિક દર્શન થવાનું જણાવે છે. યુક્તિ તર્કની સહાયતાથી એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું

નથી. આપણે જગત્થી અતીત, અતિન્દ્રિય પ્રદેશમાંથી એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. એ વિષયમાં યોગ શાસ્ત્ર શું કહે છે? તે સત્ય કહે છે કે: એ જ્ઞાન જગત્તા અતીત પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે. એ અતીત પ્રદેશનું જ્ઞાન તેમનામાં જ (યોગિજનોમાં જ) વિદ્યમાન હતું.

યોગિજનો કહે છે કે: મનની એક એવી અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે વિચાર-શક્તિના અધિકારથી અતીત અવસ્થામાં ચાલ્યું જાય છે. તે સમયે મન જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે અને તે સમયે જ તે મનુષ્યને સર્વ વિષય જ્ઞાનથી અતીત પરમાર્થજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એ પરમાર્થ જ્ઞાન, વિચારથી અતીતજ્ઞાન, જે જ્ઞાનમાં તર્ક યુક્તિનો ઉપયોગ થઈ શકે એમ નથી, જે વડે મનુષ્યો સાધારણ માનવીય જ્ઞાનનું ઉલ્લંઘન કરી જાય છે તે કવચિત્ કવચિત્ મનુષ્યો સહસા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે મનુષ્ય અતિન્દ્રિય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના વિજ્ઞાન સંબંધી અજ્ઞાણ હોઈ શકે, પરંતુ તેથી તેને એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં વિઘ્ન નડે એમ નથી. તે સમયે મનુષ્યો સાધારણ રીતે એમ જ સમજે છે કે એ જ્ઞાન બાહ્ય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે કે: પારમાર્થિક જ્ઞાનનો વિકાસ સર્વ દેશોમાં એક પ્રકારનો હોવા છતાં પણ કોઈ દેશમાં કોઈ એક દેવતા એવું જ્ઞાન અર્પણ કરી ગયા અને અન્ય સ્થાનમાં બગવાન પોતે દર્શન દધને જ્ઞાન દાન દઈ ગયા, એવું સાંભળવામાં આવે છે તેનું કારણ શું? કારણ એ છે કે: “વાસ્તવિક રીતે એ જ્ઞાન આપણા આત્માની અંદર જ સમાયેલું છે પરંતુ પ્રત્યેક મનુષ્યોએ સ્વદેશીય શિક્ષણ અને શ્રદ્ધા અનુસાર તેનું ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે વર્ણન કર્યું છે. એ સંબંધી જાણવું યોગ્ય થઈ પડશે કે: તે મનુષ્યો અમાનક જ જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં ઉપસ્થિત થયા છે.

યોગિજનો કહે છે કે: એ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં અચા-  
નક આવી પડવાથી અનેક વિપદ સહન કરવી પડે છે. અનેક મ-  
નુષ્ઠોના મસ્તક નષ્ટ થવાનો સંભવ હોય છે, વળી એવું પણ જોઈ  
શકાશે કે: જે ધર્માચાર્યોને એવું જ્ઞાન અચાનક પ્રાપ્ત થયું છે તેનામાં  
એ જ્ઞાન સાથે કોઈ એક દુર્ગુણ પણ જોવામાં આવશે એ નિશ્ચય જ.  
તેઓ પોતાના મનમાં નાના પ્રકારનું શ્રમ-જ્ઞાન પ્રવેશ કરવા દે છે  
એવું પણ જોવામાં આવે છે.

આપણે મહા પુરુષોનાં જીવન ચરિત્રની આલોચના કરતાં જોઈ  
શકીશું કે: સમાધિ સિદ્ધ થતાં અનેક વિપદ આવી પડવાની આ-  
શંકા હોય છે. એ પ્રમાણે વિપદની આશંકા હોવા છતાં પણ જોઈ  
શકાય છે કે: તેઓ સર્વે ભગવદ્ ભાવથી પરિપૂર્ણ હતા. ગમે તે કાર-  
ણથી પણ જેમણે એ અવસ્થા અકસ્માત્ પ્રાપ્ત કરી છે તેમનામાં  
એ સ્થિતિ સાથે કેટલાક કુસંસ્કાર, ઢોંગ વગેરે પણ બરાબર  
જોવામાં આવ્યું છે. તેમના શિક્ષણના ઉત્કૃષ્ટ અંશ દ્વારા જગત પર  
ઉપકાર થાય છે, તેજ પ્રમાણે તેમના કુસંસ્કાર આદિ દ્વારા જગતની  
અવનતિ પણ થઈ છે. x મનુષ્ય જીવન એ નાના પ્રકારની વિપરીત  
ભાવનાથી ઘેરાયેલું હોવાથી અવ્યવસ્થિત થઈ રહ્યું છે. એ અવ્યવ-  
સ્થાની મધ્યમાં કંઈક સુવ્યવસ્થા અને સત્ય પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો  
આપણે તર્ક યુક્તિથી અતીત પ્રદેશમાં ગમન કરવું પડશે. પરંતુ  
ધીમે ધીમે તેમ કરવું જોઈએ. નિયમિત-રીતસર સાધન પ્રણાલી દ્વારા,  
સચોટ વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો દ્વારા સાધકે ત્યાં પહોંચવું પડશે. અને તે

---

x અનેક સમ્પ્રદાયમાં આજે પણ જેવામાં આવે છે કે તેમના આચા-  
ર્યોએ જે ઉદ્દેશ્ય દર્શાવ્યો છે તેના કરતાં અનેક દૂર જઈ તેમના શિષ્યોએ-  
ભક્તોએ-અનેક ઢોંગ અને પાપાયરણ કર્યા છે! સમ્પ્રદાયોને બગાડી મૂક્યા  
છે ! હોબક.

સાથે આપણામાં પ્રવેશેલા સર્વ કુસંસ્કારોનો આપણે ત્યાગ કરવો પડશે. જેમ આપણે કોઇ વિજ્ઞાન science વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતી વખત આપણને નિયમિત પગથીએ ચઢવું પડે છે તેજ પ્રમાણે યોગ-સાધન વિષયમાં પણ ( આપણા ઋષિમુનિઓએ ગોઠવેલી ) નિયમિત રીતિ ગ્રહણ કરવી આવશ્યક છે. યુક્તિ પૂર્વક એ માર્ગે ગમન કરવું પડશે. તર્ક યુક્તિ આપણને જ્યાં સુધી લાઇ જાય ત્યાં સુધી આપણે જવું પડશે. ત્યાર પછી આપણે એક એવી અવસ્થામાં આવી પહોંચીએ છીએ કે જ્યાં તર્ક યુક્તિનું બળ ચાલતું જ નથી. તે સમયે એ યુક્તિ જ આપણને સર્વોચ્ચ અવસ્થાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવશે. જો એ કથન સત્ય હોય તો પછી કોઇ મનુષ્ય તમારી સમક્ષ આવી પોતાને ભગવદ્ ભાવાવિષ્ટ જણાવી ગમે તેમ બોલે તો તેનું કથન સાંભળશો નહિ. શા માટે? કારણ એ છે કે: જે ત્રણ અવસ્થા સંબંધી કહેવામાં આવ્યું છે જેમ કે: પશુ પક્ષીમાં જણાતું સહજત જ્ઞાન, વિચારપૂર્વક જ્ઞાન અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા. તે સર્વે એક જ મનની જૂદી જૂદી અવસ્થાઓ છે. એક જ મનુષ્યનાં ત્રણ મન હોઇ શકે નહિ. એક જ મન એક ભાવનામાંથી બીજી ભાવનામાં બદલાઇ જાય છે. સહજત જ્ઞાન વિચારપૂર્વક જ્ઞાનમાં, અને વિચારપૂર્વક જ્ઞાન જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં બદલાઇ જાય છે. તેથી એ અવસ્થાઓ સમયે એક અવસ્થા અન્ય અવસ્થાની વિરોધી નથી, માટે જ જો કોઇ મનુષ્યને સુખેથી ખોટા બકવાદ અને યુક્તિ તથા સહજત જ્ઞાન વિરુદ્ધ કથા વાર્તા સાંભળવામાં આવે તો તે જ ક્ષણે તમે નિર્ભય ચિત્તે તેને પાઝો :ઠેલી મૂકજો! કારણ કે જેનામાં સાચો ભગવદ્ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી પૂર્વે જે અસમ્પૂર્ણ હોય છે તે પૂર્ણ કરી દેવામાં આવે છે એમાં શંકા

નથી. તે પૂર્વે ન હોય એવો કોઇ પણ સ્વતંત્ર વિષય ઉત્પન્ન કરતો નથી. પૂર્વે થઇ ગયેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે કે: “અમે (સનાતાન ધર્મનો) નાશ કરવા આવ્યા નથી. પૂર્વથી (સનાતન) ચાલતું આવ્યું છે તે પરિપૂર્ણ કરવા માટે જ આવ્યા છીએ.” આ પ્રમાણે તો જે કોઇ મનુષ્ય સાચો ભગવદ્ ભાવાવિષ્ટ હોય છે તે પણ પૂર્વે યુક્તિ વિચાર દ્વારા જેટલું સત્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય તેને વિશેષ રૂપે પરિપૂર્ણ કરી દે છે. એ સમ્પૂર્ણ યુક્તિ યુક્ત જ છે. જે સમયે તેવો મનુષ્ય યુક્તિથી વિરહ થાય તે જ સમયે જાણવું કે તેનામાં પરમાર્થ-જ્ઞાનનો વિકાસ થયો નથી,

પૂર્વે કહેલાં ભિન્ન ભિન્ન યોગના અંગ ઉપર બરાબર વૈજ્ઞાનિક ઉપાય દ્વારા સાધન કરવામાં આવે તો સમાધિ-અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય. વળી એટલું જાણવું આવશ્યક છે કે: જે પરમાર્થ જ્ઞાન પૂર્વે મહા પુરુષોએ પ્રાપ્ત કર્યું હતું તે પ્રત્યેક મનુષ્યના હૃદયમાં ગુપ્ત રૂપે સમાયલું જ છે. તેમનામાં ખીન્નું કોઇ વિશેષત્વ હતું એમ નથી. તેઓ પણ આપણા જેવા જ સામાન્ય હતા. પરંતુ તેઓએ કઠોર સાધન કરી પોતાનામાં ગુપ્ત રહેલો અનંત શક્તિભંડાર ઉઘાડી નાંખ્યો હતો. તેઓ અતિ ઉચ્ચ પ્રકારના યોગી બન્યા હતા. તેમણે પૂર્વોક્ત જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી. આપણે પણ યત્ન કરીએ તો એવી જ ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. તેઓ કોઇ એક પ્રકારના અદ્ભુત મનુષ્યો હતાં એમ નથી. પ્રત્યેક મનુષ્યને એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો સંભવ છે. તેનું પ્રમાણ એ જ છે કે: તમારા જેવા જ એક મનુષ્યે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે. એ કાંઇ તેને માટે જ સંભવિત છે એમ નથી. સર્વ કોઇ મનુષ્યને માટે કાલાન્તરે એવો સંભવ છે; એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. વળી



એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી એજ મનુષ્ય માત્રનો ધર્મ છે. કેવળ જાતિ અનુભવ દ્વારા જ સત્ય બોધ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જો આપણે કેવળ વિચાર અને તર્ક કરવામાં જ સર્વ જીવન વ્યતીત કરીશું તો એક બિંદુ સત્ય પ્રાપ્ત થશે નહિ. આપણી જાતે પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યા સિવાય સત્ય-લાભ થાય ખરો? કેટલાંક પુસ્તકોનો માત્ર અભ્યાસ કરાવ્યાથી કોઈ મનુષ્યને ડાકટર બનાવી શકાય ખરો? માત્ર એક નકસો જોવાથી દેશ દેશાન્તરનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થવા જેટલી તૃપ્તિ થાય ખરી? કદી પણ નહિ: પ્રત્યક્ષ અનુભવની આવશ્યકતા છે. નકસો જોવાથી માત્ર તે દેશ જોવાનો આગ્રહ ઉત્પન્ન થાય. એ સિવાય તેનું વિશેષ મૂલ્ય નથી. કેવળ પુસ્તકો ઉપર જ આધાર રાખવાથી મનુષ્ય મન અવનતિની દિશામાં ધસડાઈ જાય છે. ઇશ્વરીય જ્ઞાન કેવળ અમુક પુસ્તકમાં અથવા અમુક શાસ્ત્રમાં છે, એ કથન બચંકર ભગવત્ નિન્દા સિવાય બીજું શું હોઈ શકે? x મનુષ્યો ભગવાનને અનન્ત કહે છે, અને પછી તેને એક હુદ્દા ગ્રંથમાં જ બંધ કરી રાખે છે! અહા! કેવો દંભ! કેટલો અહંકાર! એકાદ ગ્રંથમાં સમુદય ઇશ્વરીય જ્ઞાન સમાયલું છે એવી શ્રદ્ધા રાખવા અમે તત્પર નથી એમ જણાવવાથી લાખો મનુષ્યોનો રકપાત થયો છે! સત્ય છે કે; સામ્પ્રતમાં એવી હત્યાઓ થતી નથી, તેમ છતાં જગત્ હજી પણ એવી બચંકર ગ્રંથ શ્રદ્ધા રાખે છે.

જે વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો દ્વારા જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે

---

x આજકાલ કેટલાક લોકો ધર્મોપદેશો બની, વિવિધ પ્રકારનાં દોંગ જમાવી ઇશ્વરીય જ્ઞાન આપવા નીકળેલા, શ્રોતાઓને મોક્ષ માર્ગ દોરવાની દુકાનો લઈ બેઠેલા અને લોકોને ધર્મ બોધ આપી તેમનું કલ્યાણ કરવાના ફારસો ભજવતા જણાય છે! તેમણે વિશ્વવંદ્ય સ્વામી વિવેકનંદજીનું આ કથન બરાબર લક્ષ્યમાં ઉતારવું જોઈએ. જીખક.

હું તમને રાજયોગ-વિષયનો જે ઉપદેશ આપું છું તેનાં પ્રત્યેક સાધન તમારે જાતે કરવાં પડશે. પૂર્વે પ્રત્યાહાર અને ધારણા સંબંધી કહેવામાં આવ્યું છે. હવે ધ્યાનનો વિષય કહું છું તે બરાબર લક્ષ્ય પૂર્વક શ્રવણ કરો. દેહની અંદર અથવા કોઇ બાહ્ય દિશામાં મન કેટલીક ક્ષણ સ્થિર રહેવા શક્તિમાન થશે તે સમયે તે ધીમે ધીમે એક દિશામાં અવિચ્છેદ પ્રવાહે વહન થશે. જ્યારે ધ્યાન એટલે દૂર પર્યંત ઉત્કર્ષ પામશે કે તે બાહ્ય પ્રદેશનો ત્યાગ કરી કેવળ આંતર વિભાગની દિશામાં જ અર્થાત્ તેના અર્થની દિશામાં જ મન સમ્પૂર્ણ રૂપે ગમન કરે ત્યારે તે અવસ્થાનું નામ સમાધિ કહેવાય. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, એ ત્રણે એકત્ર થાય ત્યારે તેને સંયમ કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ મન કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર કેટલીક ક્ષણ પર્યંત એકાગ્ર થઇ રહે અને ત્યાર પછી એકાગ્ર બાવે અનેક ક્ષણ પર્યંત ટકી શકે ત્યાર પછી ક્રમાગત એ એકાગ્રતા દ્વારા મન કેવળ વસ્તુના આંતર પ્રદેશમાં અર્થાત્ જે આબ્યન્તરીણ કારણમાંથી બાહ્ય વસ્તુનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો છે, તેના ઉપર નન સ્થિર રાખી શકાય, તો પછી એવા શક્તિ સમ્પન્ન મનુષ્યને માટે અસાધ્ય શું હોઈ શકે? સર્વ પ્રકૃતિ તેવા મનુષ્યને વશીભૂત થઇ શકે છે.

જેટલા પ્રકારની અવસ્થાઓ છે તેમાં ધ્યાનાવસ્થા એજ જીવને માટે સર્વોચ્ચ અવસ્થા છે. જ્યાં સુધી જીવનમાં વાસના છે, ત્યાં સુધી જીવ કોઇ પણ પ્રકારે સુખી થઈ શકતો નથી. જ્યારે કોઇ મનુષ્ય સર્વ વસ્તુ ધ્યાનાવસ્થા દ્વારા અર્થાત્ સાક્ષિ રૂપે જોયા કરે ત્યારે તેને સાચું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇતર પ્રાણીઓના સુખનો આધાર ઇન્દ્રિયો ઉપર હોય છે. પરન્તુ મનુષ્યનું સુખ બુદ્ધિ ઉપર છે. અને ભગવાનના આધ્યાત્મિક ધ્યાનમાં જ તેને અતિશય આનન્દ થાય છે. જે મનુષ્યને એવી ધ્યાનાવસ્થાનો અનુભવ થયો છે,

તેને મનથી જગત એ અતિ સુંદર રૂપે દૃષ્યમાન થઇ રહે છે. જે મનુષ્યને કોઇ પ્રકારે ઇન્દ્રિયની કામના વાસના નથી અને જે મનુષ્યે સર્વ વિષયોમાં નિર્લિપ્ત છે, તે મનુષ્યને મનથી પ્રકૃતિ દેવીનું વિભિન્ન પ્રકારે ( જગત રૂપે ) જણાતું પરિવર્તન એ કેવળ એક મહાન સૌદર્ય અને મહાન ભાવનાની છબિ જેવું જ છે.

ધ્યાન સમયે કેટલાંક તત્ત્વો સ્મરણમાં રાખવાં જોઇએ. કદપના કરે કે આપણે એક શબ્દ સાંભળ્યો. પ્રથમ બહારથી એક કમ્પન vibration આવ્યું. ત્યાર પછી સ્નાયવીય ગતિએ તે કમ્પનનો મનમાં પ્રવેશ કરાવ્યો. ત્યાર પછી મનદ્વારા એક પ્રતિક્રિયા થઇ. તેની સાથે જ આપણને બાહ્ય વસ્તુનું જ્ઞાન ઉદય થયું. એ બાહ્ય વસ્તુ એજ, આકાશીય કમ્પનથી તે માનસિક પ્રાતિક્રિયા પર્યંત બિન્ન બિન્ન પરિવર્તનોનું કારણ છે. યોગ શાસ્ત્રમાં એ ત્રણે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન કહે છે. શારીરતત્ત્વ શાસ્ત્રની ભાષામાં કહીએ તો એ સર્વને આકાશીય કમ્પન, સ્નાયુ અને અસત્ય મસ્તક ગતિ અને માનસિક પ્રતિક્રિયા, આ પ્રમાણે વ્યાખ્યા થઇ શકે. એ ત્રણે ક્રિયા સમ્પૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવા છતાં પણ અત્યારે તે એવા પ્રકારે મિશ્ર થઇ ગઇ છે કે એનો ભેદ સમજી શકાય તેમ નથી. વાસ્તવિક કહેતાં આપણે અત્યારે એ ત્રણ માંથી એકેનો વિષય સમજી શકતા નથી. એ ત્રણ પ્રક્રિયાના સમ્મેલન સ્વરૂપ બાહ્ય વસ્તુમાત્રનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. પ્રત્યેક અનુભવ ક્રિયામાં એ ત્રણે વિષય વિદ્યમાન છે. આપણે તેને પૃથક કેમ ન કરીએ શકીએ ?

પૂર્વાપર અભ્યાસદ્વારા મન બ્યારે દૃઢ અને સ્થિર થાય અને આપણી સૂક્ષ્મ અનુભવ શક્તિનો વિકાસ થાય ત્યારે મનને ધ્યાનાભ્યાસમાં સંયુક્ત કરવું જોઇએ. પ્રથમતઃ સ્થુલવસ્તુનું ધ્યાન કરવું આવશ્યક છે. ત્યાર પછી ક્રમશઃ સૂક્ષ્મધ્યાનનો અધિકાર થશે. અંતે

આપણે વિષયશૂન્ય અર્થાત્ નિર્વિકલ્પ ધ્યાનમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકીશું. પ્રથમ મનને સ્વાનુભૂતિનું બાહ્ય કારણ અર્થાત્ વિષય, પછી સ્નાયુ મણ્ડલ મધ્યસ્થ ગતિ, અને ત્યાર પછી પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ કરવા માટે પ્રયોગ કરવો પડશે. જ્યારે સ્વાનુભૂતિનાં બાહ્ય ઉપકરણ અર્થાત્ વિષયસમૂહને અન્ય વિષયથી પૃથક કરી તેનું જ્ઞાન મેળવી શકાશે, ત્યારે સર્વ સૂક્ષ્મ ભૌતિક પદાર્થ, સર્વ સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ રૂપ જાણવાની શક્તિ જન્મ પામશે. જ્યારે આંતર શક્તિઓને અન્ય સર્વ વિષયોથી પૃથક્ કરી તેનું જ્ઞાન મેળવવામાં આવશે તે સમયે સર્વ માનસિક વૃત્તિ પ્રવાહ આપણામાં વહન થતો હશે કિંવા અન્યના શરીરમાં વહેતો હશે તો પણ તે આપણાથી જાણી શકાશે. એટલું જ નહિ પણ તે ભૌતિક શક્તિનું રૂપ ધારણ કરે તે પહેલાં જ તેનું જ્ઞાન થશે, અને જે સમયે કેવળ માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણી શકાશે તે સમયે યોગીને સર્વ પદાર્થનું જ્ઞાન થશે. કારણ કે, જેટલી વસ્તુઓ આપણે નજરે જોઈ શકીએ છીએ તે અને સર્વ ચિત્તવૃત્તિ સુદ્ધાં એ માનસિક પ્રતિક્રિયાનું ફળ છે. એવી અવસ્થા થતાં તેને પોતાના મનના મૂળ તત્ત્વોનું સુદ્ધાં પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થશે અને તે સમયે મન સાધકને સમ્પૂર્ણ વશ થઈ જશે. તે સમયે યોગીના ચરિત્રમાં અનેક અલૌકિક શક્તિઓનો ઉદય થશે. પરંતુ જો તે એવી શક્તિઓનાં લોભમાં પડી જશે તો તેની ભાવી ઉન્નતિનો માર્ગ અંધ થઈ જશે. ભોગ-વિલાસ કે લોભ લાલચની પાછળ દોડવાથી એટલો બધો અનર્થ થાય છે ! જો યોગી એવી અલૌકિક શક્તિઓનો ત્યાગ કરે, તો તે મનરૂપી સમુદ્રના મધ્યમાં રહેલા સર્વ શક્તિ-પ્રવાહને અટકાવવારૂપી યોગના અંતીમ લક્ષ્ય પ્રત્યે જઈ પહોંચશે અને તેજ ક્ષણે આત્માનો સત્ય મહિમા પ્રકટ થશે. તે સમયે મનના નાના પ્રકારના વિલેપ અને દૈહિક નાનાવિધ ગતિ યોગીને જરા પણ વિચ્છિન્ન કરી શકશે

નહિ. તેજ સમયે આત્મા પૂર્ણ જ્યોતિ સ્વરૂપે પ્રકટ થશે. તે સમયે યોગી જોઈ શકશે કે તે જ્ઞાનસ્વરૂપ, અમર, સર્વ વ્યાપક છે અને તે અનાદિકાલથી એ પ્રમાણે જ વિદ્યમાન થઈ રહ્યો છે.

આ પ્રમાણે સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યનો— અરે ! પ્રત્યેક જન્તુઓનો સુદ્ધાં અધિકાર છે. અતિ નિમ્ન જાતિના જન્તુથી અતિ ઉચ્ચ દેવતા પર્યંત સર્વે, કોઈ એક સમયે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશે. જેને જે સમયે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત થશે તે સમયે જ તે સત્ય ધર્મની પ્રાપ્તિ કરશે. વાં, ત્યારે અત્યારે આપણે જે કરીએ છીએ તે શું છે વાં? ઉત્તર એ છે કે: આપણે એ જ અવસ્થાની દિશામાં ધીમે ધીમે અગ્રસર થતા જઈએ છીએ. હમણું જે કોઈ મનુષ્ય ધર્મના અસ્તિત્વ સંબંધી મ્હારી સાથે સમ્મત નહિં થાય તેને વિશેષ દોષ દેવા જેવું નથી. કારણ કે હજી અનેક મનુષ્યોને ધ્રુવર-તત્ત્વ સંબંધી કોઈ પ્રકારનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો નથી. તે માટેજ કહેવું ઉચિત્ છે કે: એકાગ્રતા-સાધન સાધવાનું પ્રયોજન ધ્રુવરનું પ્રત્યક્ષ દર્શન કરવું એજ છે. જગતમાં કોઈ પણ એવો મનુષ્ય જાણેજ જોવામાં આવશે કે જેને સર્વ શક્તિ-માન ધ્રુવરનાં દર્શન કરવાની ઇચ્છા નહિ હોય. માટેજ પ્રત્યેક મનુષ્યે યોગસાધનમાં પ્રવૃત્ત થઈ ધ્રુવરનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરવો આવશ્યક છે. સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તો આપણા શરીરના પ્રત્યેક અવયવો, નિયમિત, શ્રેણીબદ્ધ, બુદ્ધિપૂર્વક પૈરાનિક-પ્રણાલીદ્વારા રચાયા છે. જો યોગ્યરૂપે યોગ સાધન કરવામાં આવે તો નિશ્ચયપૂર્વક સાધક લક્ષ્ય સ્થળે પહોંચી શકશે. તે સમયે મનુષ્યનાં સર્વ દુઃખો દૂર થઈ જશે. કર્મના બીજ દગ્ધ થઈ જશે અને માનવ-આત્મા, જન્મમરણથી રહિત થઈ, અનન્તકાલને માટે મુક્તિ પામશે. હરિ: ૐ તત્સત્ ।

## અષ્ટમ અધ્યાય.

### સંક્ષેપમાં રાજયોગ.\*

યોગરૂપી અગ્નિ મનુષ્યનાં પાપ-પિન્નરને દગ્ધ કરી નાંખે છે, તેથી સત્ત્વ-શુદ્ધિ થાય છે અને સાક્ષાત્ નિર્વાણ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગ સાધનાથી જ્ઞાનોદય થાય છે. જ્ઞાન એ યોગીના મુક્તિ-માર્ગમાં સહાયક થઈ પડે છે. જે મનુષ્યમાં યોગ અને જ્ઞાન, એ બન્ને વિરાજી રહ્યાં છે તેના ઉપર ઈશ્વર પ્રસન્ન થાય છે. જે મનુષ્ય નિત્ય એક વખત, બે વખત, ત્રણ વખત અથવા સદા સર્વદા મહાયોગ સાધન કરે છે તેને દેવતા સમાન માનવે. યોગના બે વિભાગ છે. એક અભાવ અને બીજો મહાયોગ. જે મનુષ્ય પોતાને શૂન્ય અને સર્વ પ્રકારે શુણ્ણરહિત-રૂપે માને છે તેને અભાવ-યોગ કહે છે. યોગી એ ઉભય પ્રકારના યોગ દ્વારા આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. જે સાધનદ્વારા મનુષ્ય આત્માને આનન્દ-પૂર્ણ, પવિત્ર અને બ્રહ્મ સાથે અભેદરૂપે માનતો થાય છે, તેને મહા-યોગ કહે છે. આપણે જે સમસ્ત યોગવિદ્યાનાં ગ્રંથોનું અધ્યયન કરીએ છીએ અથવા કોઈને મુખેથી સાંભળીએ છીએ તે સમસ્ત યોગ, ઉપરોક્ત બ્રહ્મયોગ કે જેના સ્મરણથી યોગી પોતાને અને સર્વ જગતને સાક્ષાત્ ભગવત્ સ્વરૂપ જૂવે છે-તેની એક કલાના સમાન થઈ

\*સ્વામી વિવેકાનન્દજીએ કુર્મ પુરાણમાંથી કેટલાક વિભાગનો ભાવાર્થ અમેરિકામાં અંગ્રેજીમાં લખાવેલો હતો. અત્રે તેનું ભાષાન્તર પ્રકટ કર્યું છે. લેખક.

શ્રેકે એમ નથી. એજ સર્વ યોગમાં શ્રેષ્ઠ છે.

રાજયોગનાં કેટલાંક અંગ અથવા સોપાન છે. તેના નામ:—  
 યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને  
 સમાધિ. એમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અને અપરિગ્રહને  
 યમ કહે છે. યમના સાધનથી મન, ચિત સર્વે શુદ્ધ થઈ જાય છે.  
 કાય, મનોવાક્યપૂર્વક કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી અથવા  
 કોઈને કષ્ટ ન દેવું એનું નામ અહિંસા છે. અહિંસા સમાન અન્ય  
 શ્રેષ્ઠ ધર્મ નથી. જીવ પ્રત્યે અહિંસા ભાવ ધારણ કરવા સમાન  
 મનુષ્યને અતિ ઉચ્ચ એવું બીજું સુખ જ નથી. સત્યદ્વારા આપણે  
 સત્ય કાર્ય કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. સત્યાચરણથી જ  
 સર્વસ્વ પ્રાપ્ત થાય છે. સત્યમાં જ સર્વ સમાયક્ષું છે. નજરે જોયેલા  
 બનાવનું વર્ણન કરવું એનું નામ સત્ય. ચોરી અથવા બળપૂર્વક કોઈ  
 વસ્તુ ગ્રહણ ન કરવી એનું નામ અસ્તેય. કાય, મનોવાક્ય દ્વારા સર્વદા  
 સર્વ અવસ્થામાં મૈથુન રહિત થવું એનું નામ બ્રહ્મચર્ય, અતિ કષ્ટને  
 સમયે પણ કોઈ મનુષ્ય પાસેથી ઉપહાર ગ્રહણ ન કરવો એનું નામ  
 અપરિગ્રહ કહે છે. શાસ્ત્ર કહે છે કે: એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય  
 પાસેથી ઉપહાર ગ્રહણ કરે છે ત્યારે તેનું હૃદય અપવિત્ર થઈ જાય  
 છે, તે હીન થઈ જાય છે. તે પોતાની સ્વતંત્રતા બુલી જાય છે, અને  
 તે બદ્ધ તથા આસક્ત થઈ જાય છે. યોગ સાધન માટે આટલા  
 ગુણોની અતિશય આવશ્યકતા છે. નિયમ—નિયમિત અભ્યાસ અને  
 કાર્ય કરવું એનું નામ નિયમ. તપ—કૃત્યવ્રતનું નામ તપસ્યા છે.  
 સાધ્યાય—અધ્યાત્મ—શાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવું. સન્તોષ—સર્વ અવસ્થામાં  
 તૃપ્તિ, શૌચ—પવિત્રતા. ઇશ્વર પ્રણિધાન—ઇશ્વરની ઉપાસના, ઉપવાસ  
 અથવા અન્ય પ્રકારે દેહ—સંયમને શારીરિક તપસ્યા કહે છે.

વેદનું અધ્યયન અથવા કોઈ મન્ત્રોચ્ચારણ, જેના દ્વારા સત્ત્વ-શુદ્ધિ થાય છે તેને સ્વાધ્યાય કહે છે. મન્ત્ર જપ કરવા માટે ત્રણ પ્રકારના નિયમ છે. વાચિક, ઉપાંશુ અને માનસ. વાચિક અથવા બીજાં માણસો સાંભળે તેમ જપ કરવો એ સૌથી અધમ, જે જપ કરતાં મોટું હાલ્યા કરે પણ કોઈ સાંભળે નહિં તે મધ્યમ, અને જે જપ કરતાં મોટું હાલે નહિં પણ મનમાં ને મનમાં જ જપ થાય અને તે સાથે મન્ત્રના અર્થનું સ્મરણ કરવામાં આવે તેને માનસિક જપ કહે છે. તેજ ઉત્તમ પ્રકારના જપ કહેવાય છે. એવા જપ કરનારને અતિ સત્ત્વર શુભ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. ઋષિઓએ કહ્યું છે કે: શૈવ્ય એ પ્રકારનાં છે. બાહ્ય અને આંતર. મૃતિકા, જળ અથવા અન્ય વસ્તુઓ અને સ્નાન આદિ દ્વારા શરીર શુદ્ધ કરવામાં આવે તેને બાહ્ય શૈવ્ય કહે છે. સત્ત્વ અને અન્ય ધર્મદ્વારા થતી મનની શુદ્ધિને આંતર શૈવ્ય કહે છે. બાહ્ય અને આંતર, એ બન્ને શુદ્ધિની આવશ્યકતા છે. કેવળ આંતર શુદ્ધિ થાય અને બાહ્ય અશુદ્ધિ રહે તે શૈવ્ય સમ્પૂર્ણ કહેવાય નહિં. જે સમયે બન્ને પ્રકારનાં શૈવ્ય કરી શકાય નહિં, ત્યારે કેવળ આંતર શૈવ્ય કરવું એજ શ્રેયસ્કર છે. તેમ છતાં ઉભય પ્રકારના શૈવ્ય-પવિત્રતા વગર કોઈ પણ મનુષ્ય યોગી થઈ શકશે નહિં.

ધ્વજ-પ્રણિધાનનો અર્થ ભગવાનની સ્તુતિ, ભગવત-સ્મરણ અને ભગવદ્ ભક્તિ. યમ-નિયમ સંબંધી મહેં પૂરે જ કહ્યું છે. તે પછી આસન. આસન સંબંધી એટલું સમજવું ઉચિત છે કે: વક્ષઃ-સ્થલ, સ્કન્ધ, અને મસ્તક સમાન-ટટાર-રાખી શરીરને બરાબર સ્વચ્છંદરૂપે રાખવું જોઈએ. હવે પ્રાણાયામનો વિષય કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ શરીરમાં રહેલી જીવન-શક્તિ અને આયામનો અર્થ તેનો સંયમ. પ્રાણનો સંયમ-પ્રાણને વશ કરવો એનું નામ



પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે. અધમ, મધ્યમ અને ઉત્તમ. તેના વળી ત્રણ વિભાગ છે. પૂરક, કુમ્બક અને રેચક. જે પ્રાણાયામ કરતી વખતે ૧૨ સેકન્ડ પર્યંત વાયુ પૂરક કરી શકાય તેને અધમ પ્રાણાયામ કહે છે. ૨૪ સેકન્ડ પર્યંત વાયુ પૂરક કરી શકાય તેને મધ્યમ અને ૩૬ સેકન્ડ પર્યંત વાયુ પૂરક કરી શકાય તેને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહે છે. જે પ્રાણાયામ કરતી વખતે પ્રથમ પરસેવો, પછી શરીર-કમ્પન અને ત્યારપછી આસન ઉપરથી અદ્ધર ઉંચે રહી શકાય અને ત્યારપછી આત્મા પરમાનન્દમય પરમાત્મા સાથે સંયુક્ત થાય તે જ સર્વોચ્ચ પ્રાણાયામ કહેવાય. ગાયત્રી એ વેદનો એક પવિત્ર મંત્ર છે. એનો અર્થ એ છે કે: અમે આ જગતના સવિતા-પરમ-દેવતાના વરણીય તેજનું ધ્યાન ધરીએ છીએ. તે અમારી યુદ્ધિમાં જ્ઞાનવિકાશ કરી દે. એ ચન્ત્રના આદિમાં અને અન્તમાં પ્રણવ સંયુક્ત છે. એક પ્રાણાયામ કરતી વખતે ત્રણ ગાયત્રી મંત્રનો મનમાં ઉચ્ચાર કરવો જોઈએ. પ્રત્યેક શ્વાસમાં પ્રાણાયામના ત્રણ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે, જેમકે રેચક એટલે શ્વાસ બહાર ચૂકવો, પૂરક એટલે શ્વાસ ગ્રહણ કરવો, અને કુમ્બક એટલે ઉદરમાં આકર્ષણ શ્વાસની સ્થિતિ થવી. અનુભવશક્તિશૂન્ય ઇન્દ્રિયો બાહ્ય મુખી થઈ પ્રત્યેક કાર્ય કરી રહી છે અને બાહ્ય વસ્તુના સંસ્પર્શમાં આવે છે. તે જ ઇન્દ્રિયોને આપણે વશ કરવી એનું નામ પ્રત્યાહાર છે. એક વસ્તુનો સંગ્રહ અથવા પાછું ખેંચવું એનું નામ પ્રત્યાહાર કરવો કહેવાય છે, પ્રત્યાહારનો એજ અર્થ છે.

હૃદય-પદ્મમાં અથવા મસ્તકના બરાબર મધ્ય ભાગમાં મનને સ્થિર રાખવું એનું નામ ધારણા કહેવાય છે. મનને એક સ્થાનમાં જોડી દઈ તે જ સ્થાનને અવલંબન સ્વરૂપ ગ્રહણ કરી કેટલીક

વૃત્તિયોના પ્રવાહ ઉત્થાપન કરવામાં આવે, અન્ય પ્રકારનો વૃત્તિપ્રવાહ વહન થઇ પ્રથમોક્ત વૃત્તિયોને નષ્ટ ન કરી શકે તેવા યત્ન કરતાં કરતાં તે વૃત્તિ પ્રવાહ ક્રમે પ્રબળ આકાર ધારણ કરે, અન્તે શૈષેક્ત વૃત્તિયો ઓછી થઈ એકદમ લુપ્ત થઇ જાય, અન્તે તે બહુ વૃત્તિયોનો પણ નાશ થઇ કેવળ એકજ વૃત્તિ વિરાજી રહે, ત્યારે તેનું નામ ધ્યાન કહે છે. જ્યારે એ અવલમ્બનનું પણ પ્રયોજન ન રહે, અને સર્વ મન (શક્તિ) કેવળ એકજ તરંગરૂપે વહન થાય ત્યારે મનની એવી એક રૂપતાનું નામ સમાધિ કહે છે. તે સમયે શરીરના કોઇ અમુક સ્થાન અથવા અમુક ચક્રનું અવલંબન કરી ધ્યાન-પ્રવાહ વહેવડાવવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. તે સમયે કેવળ ધ્યેય વસ્તુની માત્ર ભાવના જ અવશિષ્ટ હોય છે. જે મનને શરીરના કોઇ સ્થાનપર ૧૨ સેકન્ડ પર્યંત સ્થિર રાખી શકાય તો તે એક ધારણા કહેવાશે. એવી ૧૨ ધારણા થવાથી એક ધ્યાન થાય અને ૧૨ ધ્યાન થવાથી એક સમાધિ કહેવાશે.

અમિ અથવા જલ યુક્ત સ્થાનમાં, શુષ્ક પત્રથી ભરેલી ભૂમિમાં, વન જન્તુથી ભરેલાં સ્થાનમાં, ચાર રસ્તામાં, અતિશય કોલાહલ પૂર્ણ સ્થાનમાં, અત્યન્ત ભયંકર સ્થાનમાં, રૈતીઓના ઢગલા સ્થાને, અને પાપી મનુષ્યોનાં નિવાસ સ્થાનમાં યોગ સાધન કરવું ઉચિત નથી. આવી વ્યવસ્થા ભારતવર્ષ જેવા પ્રદેશમાં જ થઇ શકે છે. જે સમયે શરીર અતિશય આગસુ અથવા બાધિગ્રસ્ત જણાય અથવા મન જે સમયે અતિશય દુઃખપૂર્ણ હોય તે સમયે સાધન કરવું નહિ. અતિ ગુપ્ત અને નિર્જન સ્થાનમાં, કે જ્યાં લોકો સાધકને વિરક્ત કરી શકે નહિ એવાં સ્થાનમાં નિવાસ કરી યોગ-સાધન કરવું ઉચિત છે. અપવિત્ર સ્થાનમાં ખેસી સાધન કરવું નહિ. સુંદર દૃષ્ય

હોય એવા સ્થાનમાં અથવા તમારા ઘરના જ એક સુંદર ઓરડામાં બેસી સાધન કરજો, પરંતુ તે ઓરડાની આસપાસ શાંતિ વિરાજ રહે એમ કરવું. ત્યાં ગડબડાટ કે ઘોંઘાટ થવો ન જોઈએ. જે એકાંત ઓરડામાં યોગસાધન કરવાની ઇચ્છા હોય ત્યાં પ્રાચીન યોગીઓને, તમારા ગુરૂદેવને અને ભગવાનને નમસ્કાર કરી સાધનમાં પ્રવૃત થજો.

આ સ્થળે ધ્યાન સંબંધી અને ધ્યાનની કેટલીક રીતિઓનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. બરાબર ટટાર થઇને બેસો. પછી નાસાએ દૃષ્ટિ સ્થાપન કરો. એનાથી થોડે ઉંચે એટલે મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં એક પદ્મ છે. ત્યાં એવું ચિંતન કરો કે ધર્મ એ એનો મધ્યદેશ, જ્ઞાન એના મૃણાલ સ્વરૂપ, યોગીઓની અષ્ટસિદ્ધિ એ પદ્મની આઠ પાંખડીયો અને વૈરાગ્ય એના અંદર રહેલો બીજકોષ અથવા કેસર છે. યોગી જો તેને એ સર્વ સિદ્ધિયો પ્રાપ્ત થવા છતાં પણ તેનો ત્યાગ કરે તોજ તે મુક્તિ મેળવી શકે છે. એ કારણથી જ સિદ્ધિયોને પત્ર રૂપે અને અંદરના બીજકોષ અને કેસરનું પર-વૈરાગ્ય રૂપે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પર-વૈરાગ્યનો અર્થ એ છે કે: સમસ્ત સિદ્ધિયો હાજર હોવા છતાં પણ યોગી તેનો ત્યાગ કરે. એ પદ્મના અંદરના વિભાગમાં સુવર્ણ વર્ણુ સર્વ શક્તિમાન, અસ્પર્શ, જેનું નામ ઓમ છે, જે અવ્યક્ત અને જ્યોતિઃ દ્વારા વિંટળાયેલો છે, તેનો વિચાર કરો. તેનું ધ્યાન ધરો. તેનામાં ચિત્ત પરોવો. વળી એક બીજ પ્રકારનું ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. કલ્પના કરો કે તમારા હૃદયમાં જ એક આકાશ વિદ્યમાન છે. એ આકાશમાં એક અગ્નિ શિખા સમાન જ્યોતિઃ ઉત્પન્ન થઈ રહી છે. એ જ્યોતિઃ શિખાનું તમારા આત્મા રૂપે ધ્યાન ધરો. એ જ્યોતિની અંદર વળી બીજ એક જ્યોતિમય આકાશની કલ્પના કરો. એ તમારા

આત્માનો આત્મા પરમાત્મા સ્વરૂપ ધર છે. હૃદયમાં તેનું જ ધ્યાન ધરો. અહ્યર્થ, અહિંસા, સર્વ પ્રાણી માત્રને—મહાન શત્રુને સુહૃદ્-ક્ષમા કરવી, સત્ય, ધર્મપર વિશ્વાસ, એ સર્વે જૂદી જૂદી વૃત્તિ સ્વરૂપ છે. એ સર્વે તમે સાધ્ય ન કરી શકો તો પણ તમે દુઃખી થશો નહિં અથવા ભય પામશો નહિ. તમારામાં જે ગુણ હોય તે વડે જ તમારું કામ ચલાવો. એટલે ખીજા સહગુણ એની મેળે જ તમારામાં આવી એકત્ર થશે. જે મનુષ્યે સર્વ આસક્તિ, ભય અને દ્વેષનો ત્યાગ કર્યો છે, જેનો આત્મા સંપૂર્ણ રૂપે ભગવાનને અર્પણ થઈ ગયો છે, જેણે ભગવાનનું શરણ ગ્રહણ કર્યું છે, જેનું હૃદય પવિત્ર થઈ ગયું છે, તે ભગવાન પાસે જે કંઈ વસ્તુની વાંચના કરશે તે ભગવાન તત્કષણાત્ પૂરણ કરી દેશે. માટે જ ભગવાનની જ્ઞાન, પ્રેમ અથવા વૈરાગ્ય-યોગ દ્વારા ઉપાસના કરવી.

“ જે મનુષ્ય કોઈ પણ જીવ ઉપર દ્વેષ કરતો નથી; જે સર્વના મિત્ર છે, જે સર્વના પ્રત્યે કશું ભાવના વાળો છે, જેનો અહંકાર ગળી ગયો છે, જે સર્વદા સંતુષ્ટ રહે છે, જે સર્વદા યોગ યુક્ત છે, જેનો આત્મા નિયમિત થયો છે, જે દૃઢ-નિશ્ચય-સમ્પન્ન છે, જેનાં મન અને બુદ્ધિ મ્હને અર્પણ થયાં છે, તેજ મ્હારો પ્રિય ભક્ત છે. જેના વડે લોકોને ત્રાસ પડતો નથી, જે લોકો દ્વારા ત્રાસ ભોગવતો નથી, જેણે અતિશય હર્ષ, દુઃખ, ભય, અને ઉદ્વેગનો ત્યાગ કર્યો છે, એવો ભક્ત મ્હને પ્રિય છે. જે કોઈ પણ વસ્તુની અપેક્ષા રાખતો નથી, જે પવિત્ર, દક્ષ, સુખદુઃખમાં ઉદાસીન, જેનાં દુઃખ ટળી ગયાં છે, જેને મનથી નિન્દા અને સ્તુતિ સમાન છે, યોગી, ધ્યાન પરાયણ, જેને જે કંઈ પ્રાપ્ત થાય તેમાં જ સંતુષ્ટ, ગૃહશૂન્ય, જેનું કોઈ એક ધર ન હોય સર્વ જગત્ એ જેનું ધર છે, જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે,

એવો મનુષ્ય યોગી થઈ શકે છે.”

નારદ નામે એક દેવર્ષિ હતા. જેમ મનુષ્યોના ઋષિ અર્થાત્ મહાન યોગીઓ હોય છે તે જ પ્રમાણે દેવતાઓમાં પણ મહાન યોગીઓ હોય છે. નારદ પણ એવા જ એક મહાન યોગી હતા. તે સર્વત્ર ભ્રમણ કરતા ફરતા. એક દિવસ વનમાંથી ગમન કરતાં તેમણે જોયું કે: એક મનુષ્ય ધ્યાન ધરી રહ્યો છે, તેની ચારે દિશામાં માટીના રાફડા બાંધી ગયા છે. તેણે નારદને કહ્યું કે: “પ્રભો! આપ ક્યાં જાઓ છો?” નારદે ઉત્તર દીધો: “હું વૈકુણ્ઠમાં જઈ છું.” ત્યારે તેણે કહ્યું: “ભગવાનને પૂછજો કે તેઓ મહારા ઉપર ક્યારે કૃપા કરશે-મને ક્યારે સુક્તિ પ્રાપ્ત થશે?” નારદે થોડે દૂર જતાં જ એક ખીળ માણસને દીઠો. તે માણસ નાચતો ફૂલો ભગવત્ ભજન કરતો હતો. તેણે પણ નારદજીને એવો પ્રશ્ન કર્યો. નારદજીએ તેના હાવભાવ, અને પ્રશ્ન કરવાની વિચિત્ર ઢપ જોઈ. નારદજીએ તેને પણ ઉપરોક્ત પ્રમાણે જ ઉત્તર દીધો. નારદજી વૈકુણ્ઠમાં ગયા અને ત્યાંથી તેજ રસ્તે પાછા આવતાં માટીના રાફડા નીચે ઢંકાયેલા પેલા ધ્યાનસ્થ યોગીને દીઠો. તેણે પૂછ્યું: “દેવર્ષિ? આપે ભગવાનને મહારા પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો કે?” નારદે કહ્યું: “હા. મહે” પૂછ્યું હતું.” યોગીએ પૂછ્યું: “ભગવાને શો ઉત્તર દીધો?” નારદજીએ કહ્યું: “ભગવાને કહ્યું છે કે: મહારાં દર્શનની ઇચ્છા હોય તો ત્હને ખીળ ચાર જન્મ લાગશે.” તેજ ક્ષણે યોગી મહારાજ અતિશય વિલાપ કરતા બોલ્યા કે: “મહે” એટલું બધું ધ્યાન ધર્યું છે કે જ્યાં મહારી ચારે દિશામાં માટીના ઢગલા બંધાય ગયા છે, હજી પણ મહારે ચાર જન્મ ગ્રહણ કરવા પડશે?” તે પછી નારદજી ખીળ ભક્ત પાસે ગયા. તેણે પૂછ્યું કે: “મહારી પ્રાર્થના ભગવાનને નિવેદન કરી હતી કે?”

નારદજીએ ઉત્તર દીધો: “હા! ભગવાને કહ્યું છે કે ત્હારા સ્વામે પેલું આમલીનું વૃક્ષ છે તેનાં જોટલાં પાંદડાં છે તેટલા ત્હારે જન્મ લેવા પડશે.” એ સાંભળતાં જ તે આનંદ પામી નૃત્ય કરવા લાગ્યો. તે બોલ્યો કે: “અહા હા! એટલા અલ્પ સમયમાં જ મ્હને ભગવત્ દર્શન થશે અને હું મુક્તિ મેળવી શકીશ?” એજ સમયે એક દૈવ વાણી મંભળાઇ: “વત્સ! તું હમણાં જ મુક્તિ મેળવી શકશે?” તે મનુષ્ય એટલો બધો ઉદ્યમશીલ હતો તેથી જ તેને એ ઇનામ મળ્યું. તે મનુષ્ય એટલા બધા જન્મ પર્યંત પણ સાધન કરવા તૈયાર હતો. તે નિરાશાવાદી કે આળસુ નહતો. જ્યારે પ્રથમ યોગી ચાર જન્મ ગ્રહણ કરવાનું સાંભળતાં જ ચમકી ગયો અને તેનામાં આગસ આવી ગયું! માટે જ કહેવામાં આવે છે કે: પેલા બીજા યોગી ભક્ત જેવા ખંતીલા ને ઉદ્યમશીલ બનેા. કદી પણ નિરાશ થશે નહિ. હા, યોગાભ્યાસ કઠિન છે ખરો પરંતુ થોડી મહેનતે અલબ્ય લાભ પ્રાપ્ત થશે ત્યારે તમારું જીવન સફળ થશે. તમે મહાન ભવ-રોગથી બચી જશો. જન્મ મરણથી હમેશને માટે મુક્ત થશો.

પ્રથમ ભાગ સમાપ્ત.



શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને સ્વામી વિવેકાનંદજીના  
લેખનોને અમૂલ્ય પ્રસાદી !

પ્રત્યેક લાયઘેરીમાં તથા પ્રત્યેક ઘરમાં વાંચવા  
લાયક ધાર્મિક માસિક પત્ર !

વાર્ષિક મૂલ્ય  
રૂ. ૩-૨-૦  
પોષ્ટેજ સાથે.

**ભારત જીવન.**

આફ્રિકા માટે.

રૂ. ૫-૦-૦

અથવા શીલીંગ ૧૦

અધ્યાત્મ જ્ઞાનના જિજ્ઞાસુ-મુમુક્ષુઓ માટે રામકૃષ્ણ મઠના  
સ્થાપક મહાત્મા વિવેકાનંદજી વિગેરે અન્ય ત્યાગી, વિરાગી, અનુ-  
ભવી સાધુ સંતોદ્વારા લખાયેલા અમૃતમય લેખોનો રસાસ્વાદ ગુર્જર  
પ્રજ્ઞને મળશે. જીવ, માયા, બ્રહ્મ, પુનર્જન્મ, યોગરહસ્ય, પ્રાણાયામ  
વિધિ, સંધ્યા રહસ્ય, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ, દીર્ઘાયુ, નિરોગી  
ક્રિયાઓ, અર્વાચીન સતીનાં તથા સાચા સંતોનાં જીવનચરિત્રો,  
તથા “યોગાનંદનો યોગાશ્રમ” અથવા “જીવનમુક્તિનો  
મહામંત્ર” નામક સામાજિક-ધાર્મિક નવલકથા. (ડૉ. રા. મહેતા  
કૃત) જ્ઞાન, ભક્તિ, વૈરાગ્યના લેખો પ્રગટ થાય છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસનાં ધર્મપત્નીની ૧૨x૧૦ સાઇઝની  
**સેટ-મહાદી છબી** તથા “રાજયોગ” ભાગ ૨ જે પુસ્તક  
મળશે. તુર્ત ગ્રાહક થાઓ. પત્રગવહાર:-

પંચપકારી  
ધર્મ પ્રેમી  
એન.ટી. જોષીએ છીએ.

} ડાહ્યાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા.  
સંપાદક:-ભારતજીવન-અમદાવાદ.

“સસ્તી વાર્તામાળા” નાં થોડાં પુસ્તકો સીલીક છે.  
જેમએ તો ૪૮ મંગાવી લેશે.

૧-મહારાણા પ્રતાપસિંહ-પાકું પૂઠું રૂ. ૧, ૨-અનુપકું-  
મારી રૂ. ૧, ૩-અલ્લયારીણી રૂ. ૧, ૪-મહારાષ્ટ્રીય કથા-  
કુંજ રૂ. ૦-૧૨-૦, ૫-શહેનશાહ જહાંગીર રૂ. ૦-૮-૦,  
૬-ઉમાળ નાયક રૂ. ૦-૮-૦, ૭-શાંતિનિકેતન રૂ. ૧-૦-૦.  
૮-રાજા છત્રસાલ રૂ. ૧-૪-૦. ૯-યુરોપનો રજુરંગ રૂ. ૦-૧૪-૦  
૧૦-સુવરેલી સીતા રૂ. ૧-૪-૦. ૧૧-આનંદ મંદિર રૂ.  
૧-૦-૦. ૧૨-છત્રપતિ રાજરામ રૂ. ૧-૪-૦. ૧૩-આદર્શ  
ગૃહસ્થ અને જાપાની જાગુસ રૂ. ૧-૪-૦. ૧૪-સતી ત્રિવેણી  
રૂ. ૧-૪-૦. ૧-દેવી અન્નપૂર્ણા રૂ. ૧-૪-૦. ૨-સાધવી શશી-  
કલા રૂ. ૧-૦-૦. ૩-મહાત્મા રામચંદ્ર (છપાય છે) રૂ.  
૧-૦-૦. ૪-શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસનું વિસ્તૃતમય જીવન  
ચરિત્ર પૃષ્ઠ ૮૨૫ રૂ. ૨-૮-૦. ( અંકાય છે. ) પોષ્ટેજ વી. પી.  
ખર્ચ જૂઠું પડશે. સીલીકમાં હશે તે જાતનાં જાડા-કાચા અથવા  
પાકા પૂઠાંનાં પુસ્તકો મોકલાશે. પાકા પુઠાના ૦-૪-૦ વધુ લેવાય  
છે. આફ્રીકાના ગ્રાહકોએ કીંમત ઉપરાંત દરેક પુસ્તક દીઠ આઠ-  
બાર આના વધુ મોકલવા.

પત્રવ્યવહાર:—

ડાહ્યાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા.

સમ્પાદક:—ભારત જીવન—અમદાવાદ.



શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને સ્વામી વિવેકાનંદજીના  
લક્ષ્મીને ધાર્મિક લેખોની અમૂલ્ય પ્રસાદી!

પ્રત્યેક લાયબ્રેરીમાં તથા પ્રત્યેક ઘરમાં વાંચવા  
લાયક ધાર્મિક માસિક પત્ર!

વાર્ષિક મૂલ્ય  
રૂ. ૩-૨-૦.  
પોષ્ટેજ સાથે.

**ભારત જીવન**

આંકિકા માટે

રૂ. ૫-૦-૦

અથવા શીર્ષાંગ ૧૦

અધ્યાત્મ જ્ઞાનના જિજ્ઞાસુ-મુમુક્ષુઓ માટે રામકૃષ્ણ મંઠના  
સ્થાપક મહાત્મા વિવેકાનંદજી વિગેરે અન્ય ત્યાગી, વિરાગી, અનુ-  
ભવી સાધુ સંતોદ્ધારા લખાવેલા અમૃતમય લેખોનો રસાસ્વાદ ગુજર  
પ્રજ્ઞને મળશે. જીવ માયા, ક્ષણ, પુનર્જન્મ, યોગરહસ્ય, પ્રાણાયામ  
વિધિ, સંઘ્યા રહસ્ય, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ, દીર્ઘાયુ, નિરોગી  
હિયાઓ, અર્વાચીન સતીયોનાં તથા સાચા સંતોનાં જીવનચરિત્રો,  
તથા “યોગાનંદનો યોગાશ્રમ” અથવા “જીવનમુક્તિનો  
મહામંત્ર” નામક સામાજિક-ધાર્મિક નવલકથા. (ડા. રા. મહેતા  
કૃત) ઉપરાંત જ્ઞાન, ભક્તિ, અને વૈરાગ્યના લેખો પ્રગટ થાય છે.

**નોટ—**શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસનાં ધર્મપત્નીની ૧૨x૧૦ સાઇઝની  
મહોદી છબી તથા “રાજયોગ” ભાગ-૨ જો. પુસ્તક  
નોટ મળશે. તુર્ત પ્રાપ્તિ માટે, પત્રચલકાર:—

પત્રચલકારી

ધર્મ પ્રેમી

જેન્ટલમેનને જીએ.

**પ્રજ્ઞાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા.**

સંપાદક:—ભારતજીવન—અમદાવાદ.

